



Pour un accompagnement À L'USAGE DES ÉCRANS

Agence Régionale de Santé Normandie - Promotion Santé Normandie

Référentiel

à destination des intervenants
dans et hors milieu scolaire

Novembre 2024



Pour un accompagnement À L'USAGE DES ÉCRANS

Référentiel

à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire

Ce guide a pour objectif d'accompagner chaque professionnel amené à intervenir auprès des enfants et des adolescents pour l'aider à construire une intervention / un programme d'actions en suivant une démarche méthodologique et en respectant des lignes directrices en termes de contenus d'intervention. Cependant, ce document n'est pas exhaustif et doit donc être adapté aux particularités des publics, des territoires, et aux besoins repérés par chacun. Ce guide est une synthèse de plusieurs guides ressources nationaux et internationaux (cf. « Ressources » p.48). Pour aller plus loin, nous vous invitons à vous référer à ces guides ayant servi de base à nos travaux et à prendre contact avec les acteurs ressources de la région.



SOMMAIRE

06 REPÈRES SUR L'ACCOMPAGNEMENT À L'USAGE DES ÉCRANS

06 Pourquoi des standards quant à l'usage des écrans ?

07 Situer l'accompagnement à l'usage des écrans

13 PRINCIPES D'ACTION

13 Selon quels principes agir ?

13 Intégrer une démarche méthodologique de qualité

22 UTILISATION DU RÉFÉRENTIEL

22 Les objectifs d'intervention

24 Avant 3 ans

28 De 3 à 6 ans

32 De 6 à 9 ans

35 De 9 à 12 ans

39 Après 12 ans

43 RESSOURCES

43 Les concepts clés

45 Les réglementations

48 Les guides ressources

50 Les acteurs ressources

52 Webographie

56 ANNEXES

REPÈRES SUR L'ACCOMPAGNEMENT À L'USAGE DES ÉCRANS

POURQUOI DES STANDARDS QUANT À L'USAGE DES ÉCRANS ?

Ce référentiel aspire à répondre au besoin de lignes directrices en matière d'accompagnement à l'usage des écrans chez les enfants et chez les adolescents.

Il propose des standards à suivre, afin d'apporter des contenus adaptés à l'âge et au niveau de maturité de l'enfant et de l'adolescent, en tenant compte de son degré de développement psychosocial. On entend par « standards » ce que les enfants et les adolescents devraient savoir et comprendre en fonction de leur âge. Ceux-ci concrétisent les informations, les attitudes et les compétences nécessaires pour développer des comportements positifs pour leur santé. L'utilisation de ces standards permettra d'avoir une cohérence des apports délivrés, en termes de pratiques d'un usage raisonné des écrans, tout au long de l'enfance et de l'adolescence.

Le référentiel peut être utilisé dans le cadre de la conception d'un projet de santé partenarial à l'échelle d'un territoire et/ou d'un projet de santé d'un Comité d'Éducation à la Santé,

à la Citoyenneté et à l'Environnement inter-établissement et inter-degré (CESCEI). Son objectif est d'assurer un continuum dans les actions et interventions de promotion de la santé mises en œuvre de l'école au lycée, et dans tous les espaces fréquentés par les enfants et les adolescents (les maisons de quartier, les associations, les centres de loisirs, etc.) sur un territoire. De ce fait, ce référentiel s'adresse aux professionnels membres des CESCEI exerçant en milieu scolaire (enseignants, personnels sociaux et de santé, personnels d'éducation) et hors milieu scolaire (professionnels de jeunesse, de la santé, du social, associatifs).

Afin d'harmoniser les discours, il propose une base de réflexion commune ainsi que des repères théoriques (définitions, principes, objectifs...) et pratiques (compétences visées, thèmes, ressources mobilisables...) pour guider et orienter les professionnels dans la mise en place d'un programme d'actions.



SITUER L'ACCOMPAGNEMENT À L'USAGE DES ÉCRANS

La place des écrans dans notre société actuelle

« Le terme «écran» évoque globalement une interface entre un observateur passif, ou rendu actif [on parle alors d'écran interactif, c'est-à-dire qui « implique une activité cognitive ou physique dans des activités réalisées sur un écran, telles que des jeux vidéo ou la réalisation de devoirs sur un ordinateur, par exemple »], et un ensemble infini et permanent d'images, de messages, de connaissances, d'émotions, de mises en relation et de stimulations comportementales. »



Source : [Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans, 2020](#)

Les écrans peuvent être présents sous diverses formes telles que la télévision, les tablettes, les téléphones portables (smartphone), les ordinateurs, les objets connectés (montres) ou encore les consoles de jeux. Ils donnent l'accès à une multitude de pratiques et d'usages comme l'utilisation des réseaux sociaux, l'accès à des informations, à des vidéos, à des jeux, etc.

En ce sens, les écrans ne sont que des outils, des médias, et ne sont pas problématiques la plupart du temps. Ce qui peut l'être en revanche, c'est l'usage qui en est fait par les individus.

Notre mode de vie évolue sans cesse, les écrans sont omniprésents, au travail, lors de nos déplacements, dans nos activités de loisirs, dans notre environnement social ou familial... Télévision, téléphones portables, ordinateurs, tablettes tactiles, montres et objets connectés, etc. font partie intégrante de notre quotidien. Plus précisément en 2022, on dénombre 10 écrans par foyers en France, dont 2.6 en moyenne qui sont inutilisés.

Source : [Baromètre du numérique, édition 2022](#)

Ecrans, pratiques associées, et incidence sur la santé

Parcourons quelques idées reçues, pour mesurer l'incidence des usages et mésusages des écrans sur la santé :

Type d'incidence	DEVELOPPEMENT COGNITIF	
• Idée reçue	« On apprend mieux avec les écrans ? »	
• Types d'écrans concernés	Tous	
Pratiques associées (Usage VS mésusage) Sources : Faire le tour des écrans en promotion de la santé... En 180 minutes (ou presque)	USAGE	MESUSAGE Temps d'écran excessif
	<p>Internet permet un accès rapide et simple à l'information, et favorise une relation horizontale au savoir. Ainsi, le numérique constitue un outil de connaissance et d'ouverture sur le monde.</p> <p>Les écrans peuvent aider aux situations d'apprentissage :</p> <ul style="list-style-type: none"> › Formel ou informel › A la maison ou en classe › Avec un dispositif adapté ou non aux apprentissages <p>Source : L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans</p> <p>« Les adolescents qui consultent internet pour leur travail scolaire ont de meilleurs résultats que leurs congénères qui ne le font pas. »</p> <p>Source : Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans</p>	<p>L'attention peut être facilement détournée et entrecoupée par les stimulations visuelles et sonores abondantes générées par les écrans. La concentration peut alors s'en retrouver altérée.</p> <p>En outre, sur internet, il faut être vigilant quant à la véracité des informations qui circulent.</p>
• Incidence sur la santé	<p>Chez les enfants de 6 ans ou moins, les écrans ne permettent pas le même type d'apprentissage que les interactions directes. Si l'apprentissage se fait par le biais d'un écran, cela ne permet pas de le généraliser à d'autres situations similaires de la vie quotidienne. Les écrans ne sont pas nécessaires pour le développement cognitif de l'enfant. Ils ne remplacent pas les stimulations du monde « physique ».</p> <p>L'utilisation régulière et simultanée de plusieurs outils numériques peut entraîner des difficultés attentionnelles, où l'attention des personnes est plus facilement détournée lorsque d'autres stimulations dans l'environnement apparaissent. Il faut toutefois comprendre que ces difficultés attentionnelles ne sont pas directement liées aux écrans, mais au type d'utilisation qui en est fait.</p> <p>Source : Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas</p>	

Type d'incidence	SANTE PHYSIQUE	
• Idée reçue Source : Info/ Intox écrans	« L'abus d'écrans affecte uniquement les yeux. »	
• Types d'écrans concernés	Tous	
Pratiques associées (Usage VS mésusage) Sources : Faire le tour des écrans en promotion de la santé... En 180 minutes (ou presque)	USAGE Il existe une multitude de sites web, applications et jeux vidéo qui peuvent aider à adopter de meilleures habitudes de vie et à prendre soin de sa santé en incitant les individus à avoir une activité physique, à surveiller sa consommation alimentaire et hydrique, ou encore à surveiller son cycle de sommeil. Source : Les bienfaits des écrans	MESUSAGE Temps d'écran excessif L'attrait que constituent les activités en lignes (jeux, médias sociaux, vidéos) incite certains jeunes à passer plus de temps devant les écrans, et à repousser l'heure du coucher, à être sédentaire. Source : Les méfaits des écrans
• Incidence sur la santé Source : Promouvoir un bon usage des écrans par les familles	<p>« L'augmentation du temps passé devant un écran est associée à des problèmes de santé, tels que l'obésité, en raison d'une sédentarité accrue et de l'augmentation de la consommation d'aliments malsains, un sommeil insuffisant, des troubles de l'alimentation et des troubles visuels (dont le syndrome de l'œil sec et la myopie fonctionnelle). »</p> <p>Les récentes données scientifiques montrent que l'exposition à la lumière bleue des écrans peut avoir des effets phototoxiques sur la rétine et contribuer à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Les études mettent également en évidence que la perturbation des rythmes circadiens induite par l'exposition en soirée ou la nuit à une lumière LED riche en bleu est avérée.</p> <p>Source : Effets sur la santé de l'exposition à la lumière bleue</p> <p>L'usage des médias, quels qu'ils soient entraînent un retard de l'endormissement (en moyenne d'une heure) et un déficit du temps de sommeil (en moyenne de deux heures) lorsqu'ils sont utilisés juste avant de dormir, ou de manière excessive en journée (soit plus de 4 heures par jours).</p> <p>Source : Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans</p> <p>Le sommeil est davantage perturbé quand l'écran est regardé dans une pièce sombre que dans une pièce allumée.</p> <p>Source : Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas</p> <p>Il faut néanmoins comprendre ici que l'écran n'est pas la cause directe des problèmes de santé, mais ce sont les comportements associés qui vont entraîner ces troubles.</p>	

Type d'incidence	SANTE MENTALE	
• Idée reçue	« L'utilisation de certains écrans sont plus dangereux que d'autres ? »	
• Types d'écrans concernés	Tous	
Pratiques associées (Usage VS mésusage) Sources : Faire le tour des écrans en promotion de la santé... En 180 minutes (ou presque)	USAGE Plusieurs sites Web et applications favorisent le maintien d'une bonne santé mentale en aidant par exemple les individus à développer leur créativité, à maintenir les liens sociaux, à se relaxer et méditer. Ils peuvent également faciliter l'accès à certains services de soutien (forum et groupes d'entraide, lien avec des intervenants qualifiés...). Source : Les bienfaits des écrans	MESUSAGE Temps d'écran excessif Un mauvais usage des écrans peut contribuer à une baisse de l'estime de soi, à l'augmentation du stress, de l'anxiété et de la dépression, notamment au travers des contenus auxquels les enfants et adolescents peuvent être exposés. L'écran en tant que tel n'est pas dangereux c'est le contenu qu'il propose qui peut l'être. Source : Les méfaits des écrans
	• Incidence sur la santé « Il existe une relation dose-effet entre l'exposition aux écrans et le risque de dépression, les symptômes dépressifs et d'anxiété, et l'isolement social. Hinkley et al., (2014) rapportent également une corrélation négative entre l'utilisation des médias électroniques et le bien-être. » Toutefois, cette relation ne veut pas dire que la cause des troubles mentaux sont les écrans. Elle suggérerait plutôt que les personnes qui ont tendance à développer ce type de troubles investissent davantage les écrans. Source : Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas	



<p>Type d'incidence</p>	<p>SANTE MENTALE</p>	
<p>• Idée reçue Source : Apprivoiser les écrans et grandir (conférence Olivier Duris)</p>	<p>« Les digital natives* savent naturellement se servir des écrans, et n'ont donc pas besoin d'être accompagnés par des adultes »</p> <p style="text-align: right;">*Cf. définition p.43</p>	
<p>• Types d'écrans concernés</p>	<p>Tablettes, smartphones, ordinateurs, consoles de jeux</p>	
<p>Pratiques associées (Usage VS mésusage)</p> <p>Sources : Faire le tour des écrans en promotion de la santé... En 180 minutes (ou presque)</p>	<p style="text-align: center;">USAGE</p>	<p style="text-align: center;">MÉSUSAGE Temps d'écran excessif</p>
	<p>Les réseaux sociaux, forums, etc. peuvent contribuer au développement de l'identité, des compétences sociales, et aider les individus à se sentir moins isolés. Ils permettent aussi d'accroître l'exposition à différentes cultures, et ainsi développer des attitudes positives vis-à-vis de la diversité (tolérance, communication, empathie). Source : Les bienfaits des écrans</p> <p>Une utilisation active et modérée des réseaux sociaux (c'est-à-dire échanger, poster et partager des contenus) permet aux adolescents d'être moins isolés. Source : Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans</p> <p>Les jeux vidéo, utilisés modérément, peuvent permettre de conserver et développer les liens sociaux (communautés en ligne), de lutter contre l'isolement et d'acquérir des compétences spécifiques, telles que le développement de certaines capacités cognitives (spatialisation en 3D, déduction, prise de décision). Source : Fiche outil Info intox écrans</p>	<p>L'exposition à certaines activités en ligne peut comporter des risques pour la sécurité des adolescents (cyberintimidation, cyberharcèlement...) Source : Les méfaits des écrans</p> <p>Une utilisation passive des réseaux sociaux (surveiller la vie des autres sans jamais échanger avec eux) est associée à de plus faibles niveaux de bien-être. Source : Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans</p> <p>Enfin, l'exposition à des contenus inadaptés (pornographie, violence) chez les enfants et les adolescents peut favoriser une diffusion rapide de ces éléments dans le milieu scolaire. En effet, les enfants et les adolescents vont échanger voire reproduire ces contenus entre eux pour tenter d'y mettre du sens, et de fait, plus d'enfants y seront exposés. Source : Apprivoiser les écrans et grandir (conférence Olivier Duris)</p>
<p>• Incidence sur la santé</p> <p>Source : Promouvoir un bon usage des écrans par les familles</p>	<p>« Passer plus de temps devant un écran augmente le risque d'être exposé à des dangers sur internet, par exemple : l'accès aux contenus nocifs (ex : violents ou pornographiques), le harcèlement, et les dangers rares, mais graves, comme l'exploitation, la sollicitation et la manipulation psychologique des enfants. »</p>	

« Ainsi, ce sont les comportements et l'environnement associés à l'usage des écrans (l'alimentation, la sédentarité, le sommeil, les distractions) en fonction de l'âge et du type d'écrans, qui sont les éléments identifiés comme causes potentielles des effets délétères associés aux écrans, plus que l'exposition aux écrans. »

Source : [Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans](#)

Le mésusage des écrans renvoie à deux facteurs principaux : un temps excessif passé devant les écrans, et une exposition à des contenus inadaptés (pornographie, contenu violent, fake news...).

Source : [Outils numériques](#)

La surexposition des enfants aux écrans peut entraîner des conséquences négatives sur le développement du cerveau et l'apprentissage, sur les capacités d'attention et de concentration, sur le bien-être et l'équilibre psychologique, sur le comportement et sur la santé physique (tendance aux surpoids et à la sédentarité).

Par surexposition est entendu un usage particulièrement excessif des écrans au quotidien, et tous les types d'usages et conduites associées n'ont pas les mêmes incidences sur la santé des individus.

Usage excessif des écrans chez les enfants :

« [...] Comme pour les adultes, on ne peut pas parler d'addiction ou de dépendance aux écrans chez les enfants.

« Un enfant ne peut pas être accro aux écrans, car l'addiction est le stade ultime d'un long processus. Avant, on est dans l'usage abusif », Elizabeth Rossé, psychologue à l'hôpital Marmottan.

Pour autant, il convient de rester vigilant dès les premiers signes d'alerte pour éviter qu'une pratique excessive des écrans dans l'enfance ne devienne pathologique à l'âge adulte. Isolement, appauvrissement de la relation aux autres, passivité, retard de langage, irritabilité, agressivité, anxiété, désintérêt pour d'autres activités, obsession des écrans... peuvent être des signes révélateurs d'une pratique excessive.

[...] L'usage abusif des écrans n'est pas irréversible. Dans la majorité des cas, les symptômes liés à cette pratique excessive cessent dès lors que l'on fixe un cadre à l'enfant pour l'inciter à réguler son usage. »

Source : [Vos jeunes enfants face aux écrans](#)

Trouble du jeu vidéo

« L'OMS reconnaît officiellement le trouble du jeu vidéo »

Le trouble du jeu vidéo, défini dans la 11^e révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11), comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables. Pour que ce trouble soit diagnostiqué en tant que tel, le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois.

Source : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/gaming-disorder>



PRINCIPES D'ACTION

Selon quels principes agir ?

L'accompagnement à l'usage des écrans s'inscrit, dans le cadre de la promotion de la santé, dans une approche globale. Il doit être compris dans l'ensemble de ses composantes et non pas uniquement réduit aux connaissances sur les écrans. Il prend en compte une multitude d'aspects (dimensions physiques, psychologiques, sociales, économiques, politiques et culturelles).

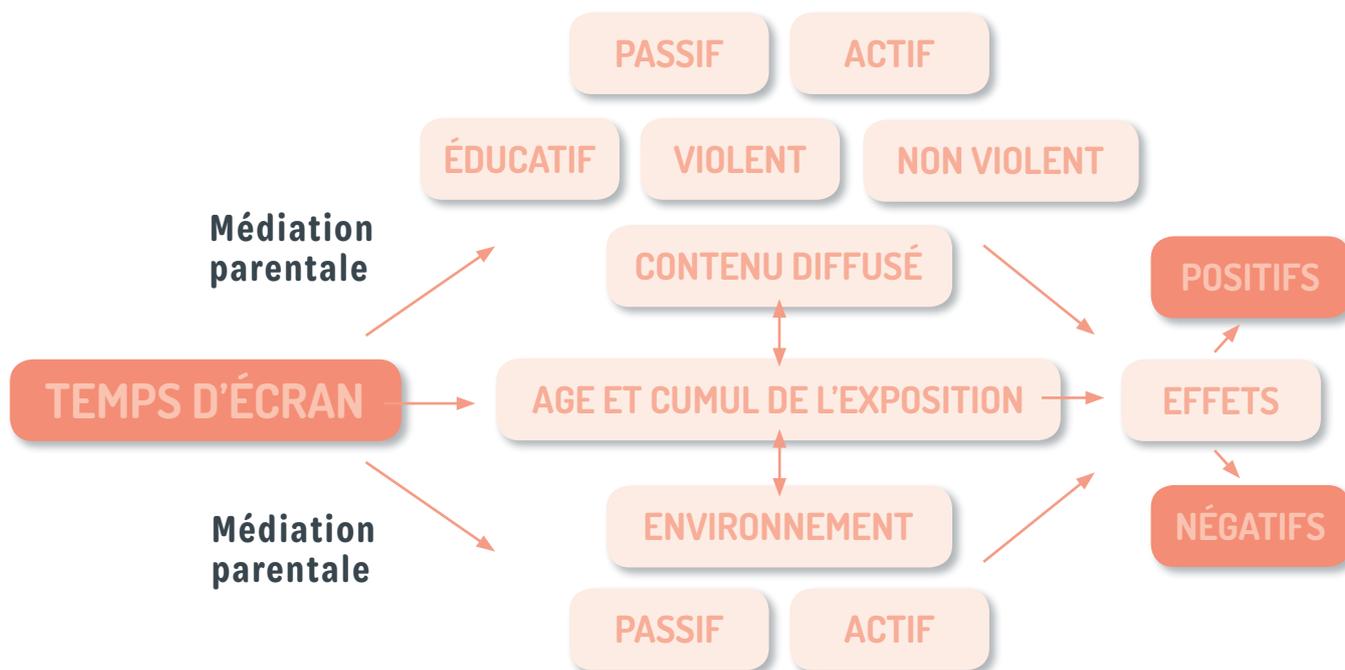
Il est indispensable de ne pas se focaliser uniquement sur les éventuels risques et leur prévention (ex.: surexposition, cyberharcèlement, isolement...). En effet, il est nécessaire d'avoir une approche positive, en abordant les écrans en termes de bénéfices et de potentialités. L'objectif étant de donner la capacité aux enfants et adolescents de gérer les écrans et leur utilisation de manière responsable, sûre et satisfaisante.

Intégrer une démarche méthodologique de qualité

Il est possible d'identifier quelques facteurs de risques et/ou de protection liés à l'usage des écrans. Certains de ces facteurs sont considérés comme des déterminants, c'est-à-dire qu'ils ont une influence sur les usages qui seront faits des écrans et d'autres sont des conséquences, sur la santé, liés aux usages des écrans. Voici un tour d'horizon :

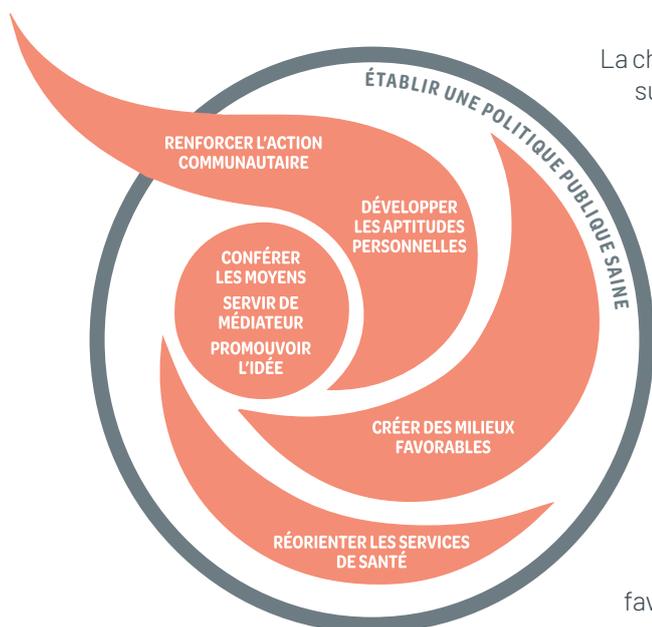
CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES	Âge	Commencer tôt à regarder les écrans est un facteur de risque d'augmentation du temps passé devant les écrans avec l'âge (Bernard et al., 2023).
	Sexe	Le sexe peut être un facteur de risque du temps d'écran, les garçons passant souvent plus de temps devant les écrans que les filles (Twenge & Martin, 2020).
	Caractéristiques physiques et psychologiques	Une utilisation excessive des écrans est un facteur de risque de problèmes de sommeil, de concentration, ainsi que d'une augmentation de l'anxiété et de la dépression. (L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans)
	Vulnérabilité	Les caractéristiques individuelles de l'enfant/adolescent peuvent être facteur de risque ou de protection. Les troubles de l'attention avec hyperactivité, peuvent influencer la manière de jouer aux jeux vidéo. (L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans)
	Type d'interaction avec l'écran	Une utilisation passive ou active de l'écran peut avoir des impacts différents sur l'utilisateur et constituer un facteur de risque ou de protection. (L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans)
CARACTÉRISTIQUES FAMILIALES ET DU MILIEU DE VIE	Contexte des repas	Regarder la télévision pendant les repas est un facteur de risque qui ne permet pas à l'enfant de se concentrer sur son repas, ressentir la faim et la satiété, découvrir les goûts et les textures. (Fitzpatrick et al., 2007)
	Pratiques des parents et de l'entourage	L'utilisation des écrans par l'enfant seul, notamment avant 3 ans, est un facteur de risque. Une exception peut être faite en faveur d'un usage accompagné, récréatif et modéré. La participation parentale à l'interactivité est alors indispensable et peut jouer un rôle de protection. (L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans)
	Place de l'enfant dans la fratrie	La place de l'enfant dans la fratrie peut être un facteur de risque, les cadets sont souvent plus exposés aux écrans que les aînés. (Les enfants de moins de 6 ans et les écrans numériques : à chacun son rythme)
	Lieux d'habitation et environnement	La zone géographique, la région, la ruralité, les zones blanches et l'accessibilité des services médico-sociaux, la qualité des environnements extérieurs (parcs, aires de jeux...), la présence d'activités de loisirs, culturels, sportives peuvent constituer des facteurs de risque ou de protection pour la santé et le développement des enfants. (L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans)
CARACTÉRISTIQUES SOCIO-ÉCONOMIQUES DE LA FAMILLE	Niveau d'études et revenu	Plus le niveau d'étude et le revenu du/des représentant(s) de l'enfant est élevé, plus le temps passé devant un écran est faible, quel que soit l'âge et le genre (Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans)
	Environnement d'utilisation	Les temps d'écrans peuvent se trouver augmenter s'ils sont utilisés dans plusieurs environnements (école, maison, loisirs ou devoirs).

CARACTÉRISTIQUES SOCIÉTAL ET POLITIQUE	Politiques de santé publique	Les recommandations sur l'utilisation des écrans peuvent représenter un facteur de risque si elles ne sont pas claires, réalisables ou accessibles, ce qui limite leur adoption effective et leur impact. (L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans)
	Société connectée	La vitesse d'évolution rapide des technologies portables connectées peut constituer un risque en rendant difficile le suivi des bonnes pratiques et l'adaptation des recommandations. (L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans)
	Lois	Les plans d'action, « pour un usage raisonné des écrans par les jeunes et les enfants » (7 juillet 2023) et « Instauration d'une majorité numérique et lutte contre la haine en ligne » (7 février 2022), peuvent être des facteurs de protection en favorisant des pratiques saines et en sécurisant les environnements numériques pour les jeunes.



Modélisation des facteurs impliqués dans les effets positifs ou négatifs de l'exposition aux écrans chez les très jeunes enfants (source HCSP)

La promotion de la santé au service de l'accompagnement à l'usage des écrans :



La charte d'Ottawa, issue de la première conférence internationale sur la promotion de la santé en 1986, représente la référence en matière de promotion de la santé et en est, de fait, le texte fondateur. Cette charte a pour but de réaliser l'objectif de la « santé pour tous ». Elle présente les conditions favorables à la santé en termes de logement, d'éducation, de ressources financières, de justice, d'équité etc.

Depuis la charte d'Ottawa, entre autres, la santé ne s'entend plus seulement sous l'angle médical, ne faisant plus des médecins les seuls interlocuteurs pertinents pour aborder cette thématique. En effet, les professionnels de la prévention, du social et de l'éducation sont considérés comme des personnes-ressources qui participent individuellement et collectivement et selon leur niveau d'implication à favoriser auprès des populations le développement de comportements favorables à la santé.

Source : Charte d'Ottawa

Les objectifs de la promotion de la santé appliqué à l'accompagnement à l'usage des écrans

Stratégies probantes Sources des items ci-dessous : Savoirs d'intervention – Ecrans	Objectifs en lien avec ces stratégies Source des items ci-dessous :
<ul style="list-style-type: none"> • Intervenir de façon précoces et en milieu scolaire • Agir dans la durée et interventions répétées 	<ul style="list-style-type: none"> › Apporter des connaissances sur l'impact des écrans dans le développement de l'enfant › Favoriser la réflexion sur l'usage des écrans et les diverses normes et valeurs sur ce sujet › Amener les professionnels à acquérir la capacité de mettre en œuvre des actions inscrites dans la durée, dans et hors milieu scolaire, pour promouvoir l'usage raisonné des écrans chez les enfants et les adolescents › Offrir des programmes de sensibilisation aux parents et aux enfants/ adolescents sur l'utilisation sûre et responsable d'Internet et des médias sociaux › Travailler en partenariat avec les écoles pour intégrer l'éducation aux médias et la promotion des compétences psychosociales dans le programme scolaire
<ul style="list-style-type: none"> • Mise en œuvre d'activités interactives 	<ul style="list-style-type: none"> › Utiliser les écrans pour développer l'expression, la créativité et l'éducation. Par exemple : concours de création numérique : Lancez un concours où les enfants et les adolescents sont invités à créer des œuvres d'art numériques, des compositions musicales, des animations, des jeux vidéo ou d'autres créations originales en utilisant des logiciels de création appropriés. › Mettre en place des espaces d'échanges sur les écrans auprès des adolescents. Par exemple : démonstration du fonctionnement des jeux vidéo populaires, vocabulaire utilisé, aspects techniques du jeu, réflexion globale sur l'impact du jeu et sa place dans leur vie › Enseigner aux enfants et aux adolescents les bonnes pratiques en matière de sécurité en ligne, y compris la protection de leurs informations personnelles, la navigation responsable sur internet et la gestion des interactions en ligne. › Travailler sur les représentations de la place des écrans dans la vie de tous les jours › Utiliser les avantages qu'offre les écrans pour favoriser les échanges comme par exemple la création d'un club de lecture en ligne : organiser un club de lecture virtuel où les participants peuvent discuter de livres, partager des recommandations de lecture et participer à des activités liées aux livres, comme des quizz littéraires ou des concours d'écriture › Développer l'éducation par les pairs exemple « Ambassadeurs du numérique » <p>Retrouver des fiches de capitalisation d'action sur Savoirs d'intervention – Ecrans</p> <p>BIPP 2019 BONNES IDÉES ET PRATIQUES PROMETTEUSES</p>

Stratégies probantes

Sources des items ci-dessous :

Objectifs en lien avec ces stratégies

Source des items ci-dessous :

• Lien avec les Compétences Psychosociales (CPS)

- › Favoriser l'acquisition des compétences nécessaires à l'utilisation raisonnée des écrans
- › Renforcer les compétences des enfants et des adolescents pour faire des choix informés et responsables envers eux-mêmes et les autres
- › Développer l'esprit critique en lien avec les réseaux sociaux : droit à l'image, respect de la vie privée, ...
- › Soutenir la capacité de construire des relations sociales virtuelles basées sur la compréhension et le respect mutuel des besoins et limite de chacun et d'entretenir des rapports égaux
- › Renforcer la capacité de connaissance de soi et d'estime de soi des enfants et des adolescents
- › Favoriser l'expression des émotions et la gestion du stress des enfants et des adolescents
- › Développer la gestion des impulsions des enfants et des adolescents
- › Développer la capacité d'assertivité et de refus des enfants et des adolescents
- › Sensibiliser à l'importance de développer des compétences psychosociales telles que la résilience, l'empathie et la gestion des émotions pour faire face aux défis liés à l'utilisation des écrans.

• Implication des parents

- › Adopter une approche positive aux écrans en favorisant les échanges et la collaboration entre parents, enfants, et professionnels
- › Informer sur les services de prise en charge dans le cas d'usage excessif des écrans
- › Encourager les parents à établir des règles claires concernant le temps d'écran et à modéliser un comportement d'utilisation sain des écrans.
- › Partir des pratiques des adolescents ou des parents pour ouvrir le débat, accompagner la réflexion et les pratiques

• Agir sur les environnements

- › Accompagner et former les adultes responsables des enfants et des adolescents dans l'éducation à l'utilisation des écrans.
- › Contribuer à un climat tolérant, ouvert et respectueux
- › Impliquer les communautés locales dans des initiatives visant à sensibiliser à l'importance d'une utilisation raisonnée des écrans et à fournir un soutien aux familles

L'éducation à l'utilisation des écrans s'inscrit, dans le cadre de la promotion de la santé, dans une approche globale. Il est nécessaire d'avoir une approche positive, en abordant l'utilisation des écrans en termes de bénéfices et de potentialités.

L'objectif étant de développer la capacité du public pour gérer leur utilisation de manière responsable, sûre et satisfaisante.

L'éducation à l'utilisation des écrans se doit de :

- › Être basée sur des informations précises et scientifiquement étayées
- › Se référer aux recommandations d'utilisation des écrans pour les enfants
- › Être adaptée à l'âge, au niveau de développement et aux capacités intellectuelles du public
- › Être réaliste et être en phase avec les réalités socioculturelles du public
- › Être mise en place de manière continue dans le temps dans une logique de parcours éducatif en santé
- › Soutenir les ressources et les compétences des individus
- › Être pensée pour et par le public en valorisant sa participation et en favorisant les interactions
- › Avoir une approche pluridisciplinaire et plurisectorielle en faisant intervenir différentes catégories de professionnels
- › Inclure les proches du public et les faire participer
- › Respecter la sphère privée du public et instaurer un climat de confiance mutuelle
- › Être fondée sur une approche citoyenne et respectueuse de la dignité humaine

TROIS PRINCIPES ÉDUCATIFS PEUVENT ÊTRE APPLIQUÉS À TOUS LES ÂGES SELON SERGE TISSERON :

- › **ALTERNANCE** : Equilibrer les activités avec et sans écrans
- › **ACCOMPAGNEMENT** : Parler avec l'enfant/le jeune de ce qu'il fait, voit et ressent sur les écrans
- › **AUTOREGULATION** : Favoriser l'apprentissage de l'auto-régulation et de l'autonomie, en établissant par exemple des horaires.



Le développement des compétences psychosociales au service de l'accompagnement à l'usage des écrans

Le développement des compétences psychosociales est une stratégie reconnue comme efficace pour agir sur la santé des enfants et des adolescents et leur permettre d'en prendre soin en autonomie.

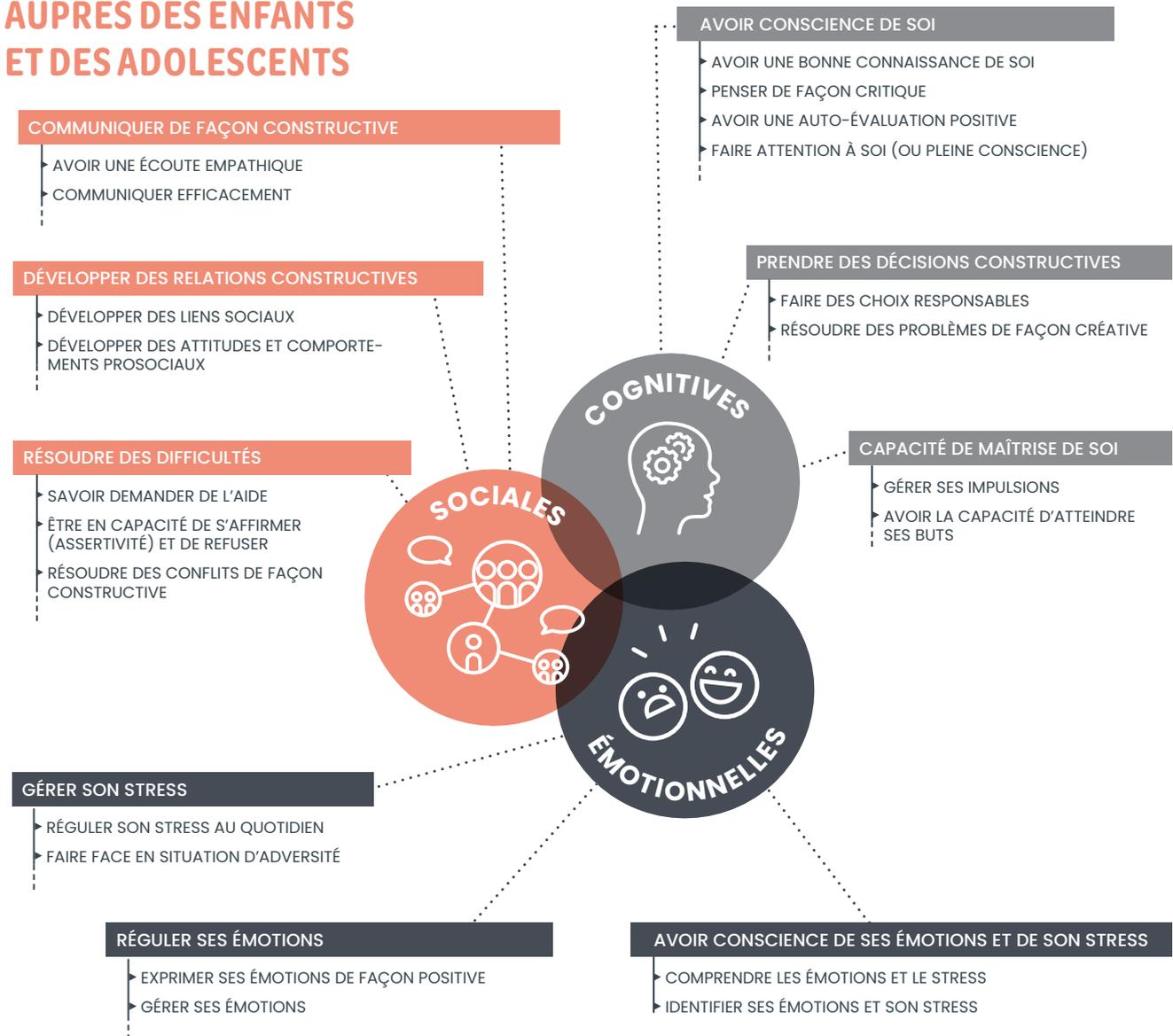
Définitions : D'après la définition de 1993 de l'Organisation Mondiale de la Santé : « Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». Elles sont aussi appelées « compétences de vie » ou « life skills » en anglais.

Elles constituent un ensemble cohérent et interrelié de capacités psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales), impliquant des connaissances, des processus intrapsychiques et des comportements spécifiques, qui permettent d'augmenter l'autonomisation et le pouvoir d'agir (empowerment), de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de développer des interactions constructives¹.

Santé Publique France propose une classification des compétences psychosociales publiée dans un référentiel en 2022 :

Le nombre de compétences psychosociales n'est pas arrêté mais 9 compétences générales (et 21 compétences spécifiques) ont été identifiées comme essentielles au développement psychosocial des enfants et des adolescents quelle que soit leur culture.

LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES AUPRÈS DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS



¹ Santé Publique France, Référentiel Les Compétences Psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques Santé Publique France Octobre 2022 (P. 237/135).
 Lien de téléchargement du référentiel : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-compétences-psychosociales-un-référentiel-pour-un-déploiement-auprès-des-enfants-et-des-jeunes-synthèse-de-l'état-des-connaissances-scientif>

Quelles soient cognitives, émotionnelles ou encore sociales, les compétences psychosociales sont au cœur de nombreux usages des écrans. En voici quelques exemples :

COMPÉTENCES COGNITIVES



AVOIR CONSCIENCE DE SOI

- › Définir ses centres d'intérêt, ses passions et ses usages numériques
- › Remettre en question les discours provenant d'internet, des publicités et médias et ainsi développer son esprit critique

CAPACITÉ DE MAÎTRISE DE SOI

- › Gérer ses impulsions face à certains types de contenus (jeux vidéo notamment > compétition)
- › Gérer son temps d'écran / Autonomie

PRENDRE DES DÉCISIONS CONSTRUCTIVES

- › Faire des choix responsables sur les réseaux sociaux
- › Éviter de se mettre en danger
- › Respecter son intimité et celle des autres

COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



AVOIR CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS ET DE SON STRESS

- › Prendre conscience des différentes émotions que peuvent susciter les écrans (réseaux social, streaming, jeux vidéo) notamment les contenus non adaptés à l'âge

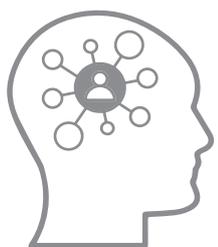
RÉGULER SES ÉMOTIONS

- › Communiquer sur les émotions véhiculées par les écrans
- › Trouver des solutions pour réguler les émotions désagréables

GÉRER SON STRESS

- › Identifier les situations problématiques induites par les écrans
- › Mettre en place des stratégies d'adaptation au stress

COMPÉTENCES SOCIALES



COMMUNIQUER DE FAÇON CONSTRUCTIVE

- › Développer l'empathie et sensibiliser autour des discours haineux en ligne

DÉVELOPPER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

- › Réfléchir sur la notion d'amitié en ligne et dans la vraie vie

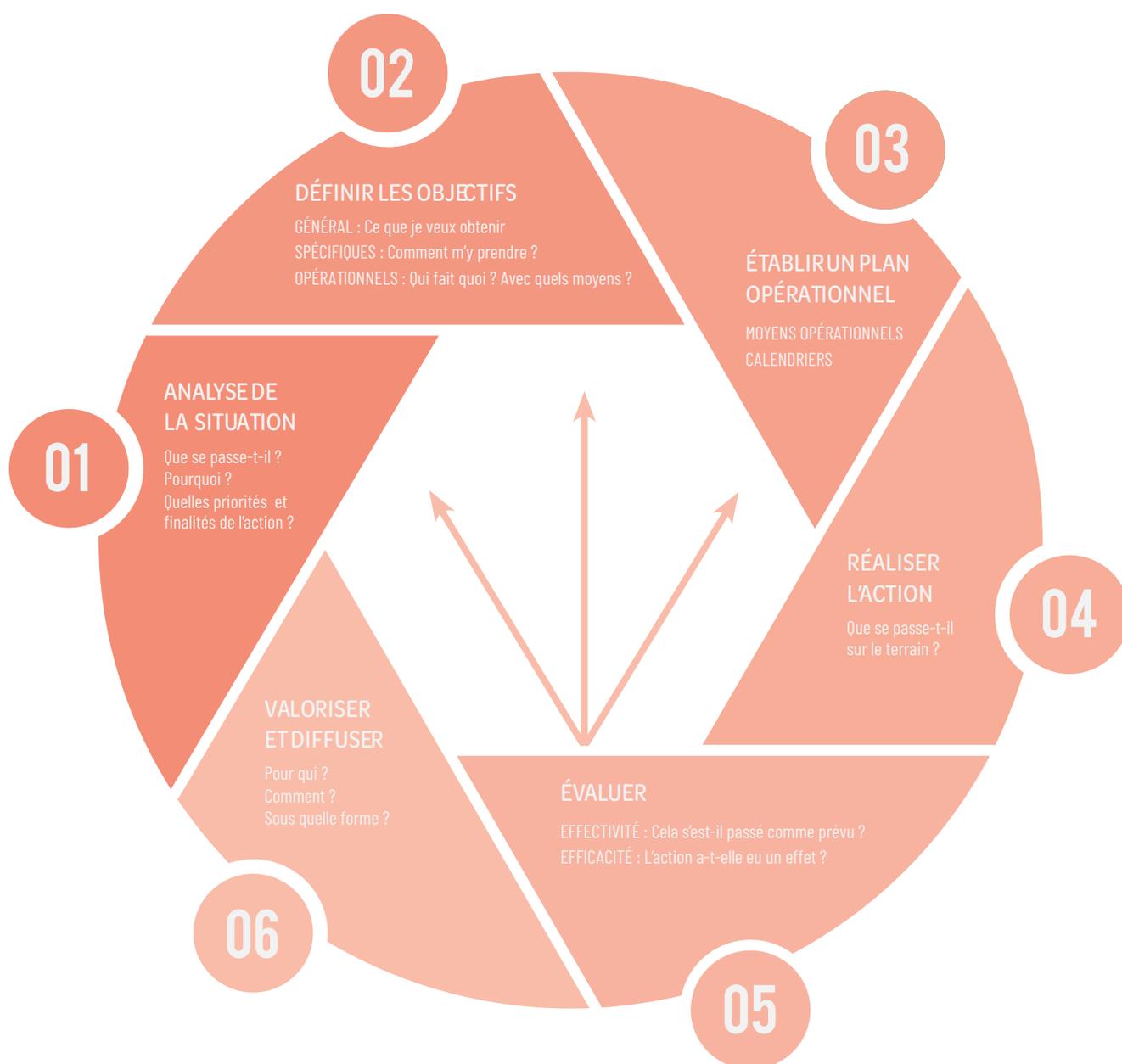
RÉSoudre DES PROBLÈMES

- › Demander de l'aide, identifier et solliciter des personnes ressources (numéro vert en ligne ou dans son entourage)
- › Repérer un conflit en ligne ou du cyberharcèlement

Intégrer une démarche méthodologique de qualité

Un projet de prévention et de promotion de la santé n'est pas une simple juxtaposition d'actions. Pour mener à bien un projet, c'est-à-dire, mettre en place des actions pertinentes et adaptées aux besoins et aux demandes des publics, et faire connaître le projet et les actions mises en place, il est indispensable de procéder méthodiquement en suivant certaines étapes.

Le schéma ci-dessous reprend succinctement les différentes phases à suivre pour favoriser la réussite du projet.



Les prérequis de l'intervention :

Les interventions suivront des repères méthodologiques. Ainsi, il est nécessaire de privilégier des petits groupes et de s'assurer de la disponibilité du public, mais aussi, s'assurer que le lieu et le moment choisis pour intervenir sont propices au bon fonctionnement de l'intervention. De plus, il est fondamental pendant l'intervention, de se placer dans une attitude de bienveillance, de non-jugement, non stigmatisation et de confiance.

Enfin, au début de l'intervention, l'intervenant pourra se présenter, donner le contexte de l'intervention, les règles de vie et de fonctionnement du groupe, les objectifs et pour finir le déroulé de l'action. En milieu scolaire, l'intervenant extérieur sera accompagné d'un professionnel de l'établissement (ex.: infirmier.ère scolaire, enseignant.e...).

Qui peut agir ?

L'environnement social (parents, amis, famille...) participe à l'éducation des enfants et des adolescents à l'utilisation des écrans au quotidien. Même si ce n'est pas de manière explicite et consciente, ils sont pour eux des exemples concrets du fonctionnement des relations interpersonnelles. Cet apprentissage informel et naturel peut et doit être complété par un enseignement et un apprentissage proactif.

Les professionnels (enseignants, animateurs, éducateurs sociaux, médecins, infirmier.ère.s, sages-femmes, psychologues, etc.), sont eux aussi des sources d'apprentissages.

Leur rôle est d'apporter des éléments de connaissance et de réflexion sur le sujet et de permettre le développement des attitudes et des compétences favorables à l'usage des écrans.

Les interventions doivent s'appuyer sur une coopération entre les professionnels encadrant le public et leurs partenaires (ex : milieu scolaire, accueil collectif de mineurs, maison des jeunes et de la culture, centre social, Institut Medico-éducatif, Protection Maternelle et Infantile, Accueil et Eveil des Jeunes Enfants, etc.). Le cadre d'un Comité d'éducation à la santé, à la citoyenneté et à l'environnement (CESCEI) en milieu scolaire, les conseils de vie sociale dans les établissements et services médico-sociaux (ESMS) et/ou autres dispositifs de participation citoyenne sont un cadre adéquat pour mettre en place un programme dans lequel s'inscrivent les interventions.



OBJECTIFS D'INTERVENTION

UTILISATION DU RÉFÉRENTIEL

Les interventions peuvent être intégrées au programme scolaire ou plus largement faire partie d'une démarche de parcours de santé dont les objectifs sont travaillés en partenariat et de manière transversale.

Les contenus d'intervention qui suivent peuvent être utilisés :

› **Par priorité selon l'âge, dans le cadre d'un projet de classe**

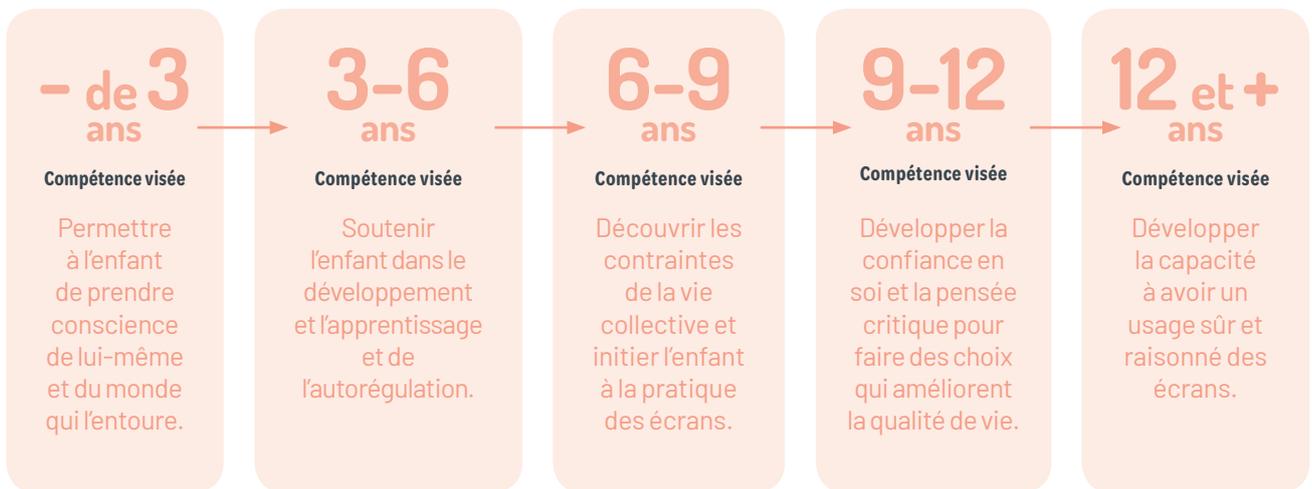
Ex. : la découverte du corps à 3 ans, la sécurité à 4 ans, les différences et le respect à 5 ans...

› **Par tranche d'âge, dans le cadre du projet d'établissement ou éducatif** d'un accueil de loisirs, une maison des jeunes et de la culture, un centre social, un espace jeunes...

Ex. : la connaissance du corps, les ressentis et les différences, les normes et les influences entre 6 et 8 ans...

› **Par cycle scolaire, dans le cadre d'un Comité d'Education à la santé, à la Citoyenneté et à l'Environnement (CESCE)**

Objectif général: Accompagner l'enfant dans l'appropriation des écrans et des pratiques qui y sont associées pour qu'il développe sa capacité à en avoir un usage raisonné.



Rappel des correspondances d'âge et de niveau scolaire

ÂGE MINIMUM	NIVEAU SCOLAIRE	CYCLES
3 ans 4 ans 5 ans	Petite section Moyenne section Grande section	Cycle 1
6 ans 7 ans 8 ans	CP CE1 CE2	Cycle 2
9 ans 10 ans 11 ans	CM1 CM2 6 ^e	Cycle 3
12 ans 13 ans 14 ans	5 ^e 4 ^e 3 ^e	Cycle 4
15 ans 16 ans 17 ans	2 ^{de} 1 ^{re} Terminale	Cycle 5

AVANT 3 ANS



Bienfaits/risques des écrans

Bienfaits :

Les effets positifs des écrans sur les enfants de moins de trois ans semblent inexistantes, cependant les effets négatifs sont à relativiser, car ils n'apparaissent qu'en cas d'exposition extrême aux écrans.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Risques :

De manière générale, la télévision et les écrans n'ont pas d'impact direct sur le développement de l'enfant, mais ce sont les comportements de son entourage avec les écrans qui vont avoir un impact sur les contacts sociaux et la stimulation cognitive du bébé. En effet :

- › Le fait de laisser la télévision allumée dans une pièce, même si le bébé n'y est pas directement exposé, diminue de près de 20% le temps de jeu car la télévision va capter automatiquement l'attention de l'enfant.
- › Une télévision allumée dans une pièce, même si elle n'est pas directement visionnée va affecter le comportement des parents, et de fait la richesse et le temps des échanges accordés au bébé seront diminués.
- › Un déficit attentionnel n'est en réalité observé à long terme que si les enfants en bas âge sont exposés à la télévision plus de 7 heures par jours. Autrement dit, quelques heures de télévision par semaine ne contribueront pas à développer des troubles attentionnels chez les enfants.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

RECOMMANDATIONS ET CONSEILS AUX PARENTS

› Avant trois ans, les écrans ne sont pas proscrits, mais il est nécessaire de les utiliser de manière raisonnable.

Un usage des écrans avant 3 ans est possible s'il est interactif. Plus précisément :

- › L'activité sur des écrans doit être faite sur de courtes périodes.
- › L'enfant doit être accompagné d'un adulte dans un but d'échanges interactifs et éducatifs.
- › Les logiciels et applications doivent être adaptés à l'âge de l'enfant, et doivent pour avoir comme unique objectif de permettre le jeu (au travers de contenus éducatifs).
- › Ce type d'activité doit rester ponctuel et ne peut pas se substituer aux jeux traditionnels qui développent les aspects sensori-moteurs de l'enfant.
- › De manière générale, en tant qu'adulte : être vigilant à ses propres pratiques avec les écrans devant les enfants, car ils apprennent par imitation.
- › Évitez de laisser un enfant dans une pièce où un écran est allumé (cf. [Les balises 3-6-9-12](#)).

Source : [Les dangers d'une exposition aux écrans avant 3 ans](#)

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

A partir de 3 ans, s'ajoute aux recommandations précédentes :

- › Pour regarder des vidéos (dessins animés), préférer les supports où l'enfant peut choisir son programme (donne un rôle actif à l'enfant) avec des épisodes courts qui permettent de limiter son temps d'écran

Source : [3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir](#)

Le développement psychosocial des enfants avant 3 ans

« Entre 0 et 3 ans, les échanges avec l'entourage et l'utilisation des cinq sens de l'enfant vont être essentiels pour son bon développement. C'est grâce aux interactions quotidiennes avec son environnement qu'il pourra mettre en place des repères spatiaux. Par le toucher, la manipulation des objets il va se familiariser avec un espace en 3 dimensions et il pourra alors appréhender le monde qui l'entoure. »

Source : [Les dangers d'une exposition aux écrans avant 3 ans](#)

Durant les deux premières années de vie, les enfants « découvrent leur environnement et structurent leurs premières connaissances par leurs sens et leurs actions sur le monde ».

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Les repères temporels se mettent en place au travers des routines instaurées avec l'enfant, et commentées par les adultes (lecture d'histoires, bain, repas...).



Type d'utilisation repéré

Source : [Enfants et écrans durant les six premières années de la vie à travers le suivi de la cohorte Elfe](#)

- À 2 ans,
- › 83 % des enfants regardent la télévision en moyenne 47 minutes par jour.
 - › 27 % des enfants utilisent des tablettes en moyenne 6 minutes par jour.

En moyenne, les enfants de 2 ans passent 53 minutes par jour devant les écrans

Objectifs d'intervention

- › Permettre à l'enfant de développer ses cinq sens et d'explorer le monde qui l'entoure.
- › Développer ses compétences sociales et émotionnelles.
- › Permettre à l'enfant de prendre conscience de lui-même et du monde qui l'entoure.
- › Diversifier les environnements physiques.

Thèmes prioritaires

Sources d'inspiration :

[Ma pause sans écrans](#)

[Le développement de l'enfant & le jeu de 0 à 3 ans](#)

Eveiller les sens



Objectif spécifique

Aider l'enfant à découvrir le monde qui l'entoure en lui permettant d'expérimenter ses cinq sens et en interagissant avec lui.



Contenu

- › La vue
- › L'ouïe
- › Le toucher
- › Le goût
- › L'odorat



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Développer ses compétences motrices en manipulant des objets (avec ses mains, sa bouche)
- › Résoudre des problèmes (emboîter des formes)
- › Découvrir un objet en se servant de ses cinq sens
- › Apprendre à bouger ses yeux pour suivre un objet et observer le monde qui l'entoure
- › Comprendre les relations qu'ont les objets entre eux, et expérimenter leurs contraintes physiques
- › Répéter les actions pour les comprendre et appréhender les conséquences de ses gestes
- › Comprendre qu'il évolue dans un monde en 3 dimensions

Exemples d'actions concrètes

- › Une bassine d'eau contenant des objets qu'il peut manipuler
- › Au moment du repas, le laisser manipuler des aliments de textures différentes avec les mains, la bouche...
- › Tapis d'éveil

Découvrir la relation à l'autre



Objectif spécifique

Favoriser la capacité à développer les interactions sociales, à appréhender ses propres émotions et celles des autres et permettre l'acquisition du langage.



Contenu

- › Emotions
- › Interaction (toucher, parler, regarder)
- › Imitation



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Découvrir l'alternance (attendre que l'adulte ait fini pour faire à son tour).
- › Comprendre que des actes lui sont dédiés et s'adressent spécialement à lui.
- › Mettre du sens sur ses propres mimiques par les retours (imitations dans un premier temps) de son entourage.
- › Développer la future compréhension de la diversité d'expression des émotions chez soi et les autres.
- › Soutenir sa capacité future à exprimer ses émotions et besoins.
- › Découvrir que ses actes suscitent des réactions/émotions chez les autres.
- › S'inscrire dans l'altérité et dans le plaisir de partager.
- › Apprendre l'anticipation par des rituels avec les adultes qui rythment la journée.

Exemples d'actions concrètes

- › Spectacle de marionnette « Ainsi font, font, font... »
- › Observer les mimiques de l'enfant lors d'une activité et l'imiter pour lui renvoyer ses expressions.

Découvrir son corps



Objectif spécifique

Avoir des connaissances sur son corps, et en prendre conscience.



Contenu

- › Les parties du corps / le schéma corporel
- › Les limites/ l'image de son corps dans l'espace
- › Les sensations vécues avec le corps
- › Les rythmes de vie



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Découvrir son schéma corporel.
- › Se familiariser avec les sensations apportées par le corps (contact de l'eau, toucher...).
- › Identifier les cinq sens.
- › Comprendre les besoins que son corps lui exprime.

Exemples d'actions concrètes

- › Jeux d'exploration sensorielle permettant à l'enfant de toucher différentes parties de son visage et de son corps tout en les nommant.
- › Activités autour des cinq sens : bouteilles sensorielles, peintures, ou encore parcours de motricité en extérieur
- › Ateliers de danse ou de mouvement : les enfants peuvent se déplacer librement, imiter des animaux ou explorer différentes façons de bouger, en prenant conscience de son corps et de son espace.



Pensée et langage



Objectif spécifique

Développer sa pensée pour favoriser l'acquisition du langage.



Contenu

- › Pensée logique
- › Pensée abstraite
- › Construction du langage



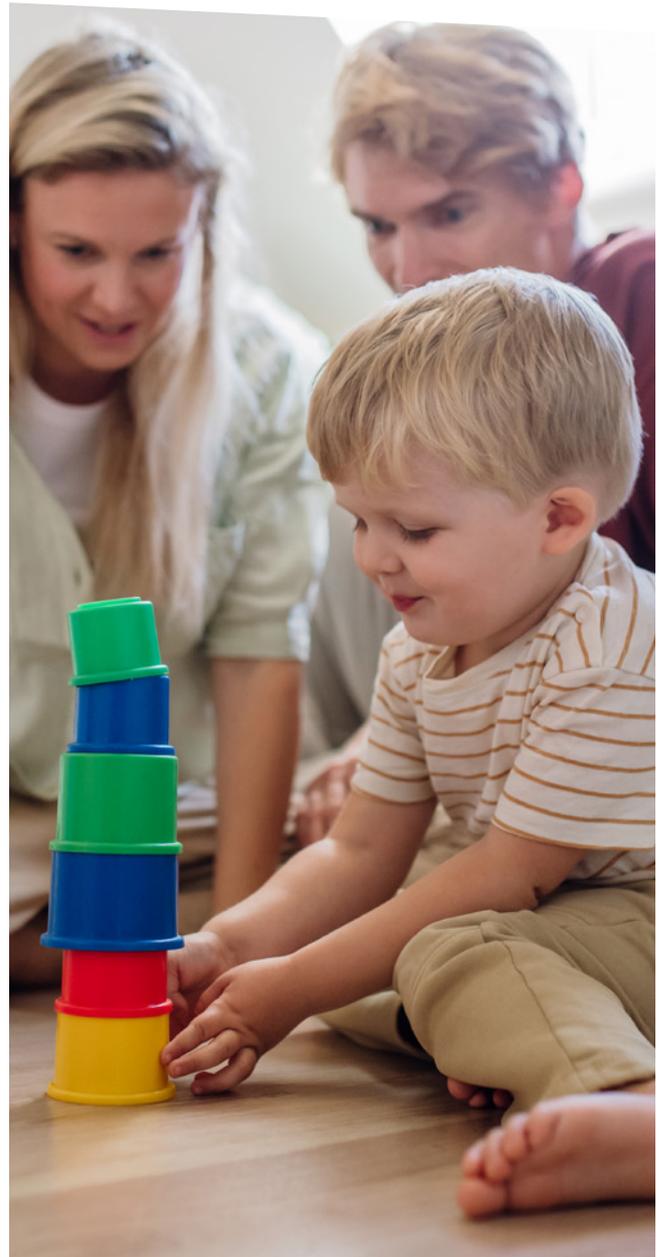
Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › « Faire semblant » pour construire sa pensée et un langage plus riche.
- › Construire la notion de temps en apprenant à organiser sa pensée.
- › Développer sa pensée pour enrichir son langage et en comprendre les subtilités.

Exemples d'actions concrètes

- › Jouer à cache-cache, ou cacher des objets et les faire réapparaître.
- › Faire transvaser à l'enfant de l'eau dans différents récipients.
- › Prendre un objet et décider avec l'enfant que c'est autre chose (bouchons de bouteilles sont des assiettes pour poupées) pour lui apprendre la dimension créative du langage.



Ressources pédagogiques

Les exemples d'activités proposés ne sont pas exhaustifs. Ils ont comme seule vocation d'illustrer le type d'ateliers qui peut être mené pour cette catégorie d'âge. Pour connaître les ressources disponibles en termes d'outils d'intervention, vous pouvez :

- › Contacter un professionnel du réseau documentaire et pédagogique de Promotion Santé Normandie. <https://www.promotion-sante-normandie.org/documentation>
- › Vous rendre sur la base de données BIP BOP. <http://www.bib-bop.org>
- › Consulter la sélection d'outils d'intervention, disponible en annexe.

3 À 6 ANS

RECOMMANDATIONS ET CONSEILS AUX PARENTS

- › Évitez d'utiliser les écrans le soir, à table, ou pour calmer l'enfant (risque de surstimulation, difficulté à réguler ses émotions).
- › Fixez des tranches horaires quotidiennes à l'enfant afin de l'habituer à associer les écrans à une durée.
- › Encouragez les activités physiques et manuelles.
- › Respectez les mentions de restrictions pour les films et jeux vidéo.
- › Partagez les temps d'écran avec l'enfant et échangez sur ce qu'il y voit et fait.
- › Évitez de le laisser plusieurs heures seul devant un écran.



Le développement psychosocial des enfants entre 3 et 6 ans

Entre 3 et 6 ans, l'enfant connaît une croissance physique et motrice rapide. Le langage et la pensée continuent de se développer, il commence à acquérir les notions de symbolique, et à développer son imaginaire. À partir de 4 ans, les interactions se multiplient et les enfants commencent à « faire ensemble » dans un but commun. Ils apprennent davantage de règles de comportement en collectivité relatives aux normes sociales. Ils entrent dans une phase de pré-socialisation et l'envie d'aller vers l'autre se développe. Ils se situent dans une période de la morale dite « hétéronome » où c'est l'adulte qui doit expliquer les valeurs, énoncer les règles, donner des limites.

Source : [Le développement des enfants : 3-6 ans](#)

« A ce stade, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités et de confronter sa compréhension du monde à celle des autres. »

Source : [3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir](#)

Bienfaits/risques des écrans

Bienfaits :

Les écrans interactifs (notamment les jeux de stratégie et d'aventure) mettent à contribution deux types d'intelligence chez l'enfant :

- › Intuitive : résolution de tâches par essai-erreur
- › Hypothético-déductive : capacité d'anticipation et retour d'expérience.

L'usage d'outils numériques éducatifs (utilisés notamment pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture) favorise ces apprentissages car ils permettent de faire un retour sur les performances de l'enfant et de s'adapter à lui en temps réel (ou presque).

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Risques :

Les risques liés aux écrans (et davantage ceux non interactifs) s'inscrivent dans la continuité des risques explicités pour la tranche d'âge précédente.

- › **Attention et apprentissages scolaires :** Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas de lien de cause à effet entre le fait de visionner la télévision le matin, et l'apparition de troubles de l'attention.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

- › **Développement cognitif :** La télévision et les écrans n'ont pas d'impact direct sur le cerveau de l'enfant, mais c'est bien l'usage et le temps passé sur les écrans par l'entourage des enfants qui diminue la qualité des contacts sociaux et de la stimulation cognitive.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

- › **Développement psychomoteur :** La relation du jeune à ses jouets étant multisensorielle, il développe alors ses habiletés motrices et cognitives. Les écrans et les jeux vidéo utilisés de manière exclusive ne permettent pas la maturation des zones cérébrales concernées pour ce développement.

Source : [Ecrans numériques et développement des fonctions exécutives : que sait-on aujourd'hui ?](#)

- › **Apprentissage :** Lorsque la télévision est utilisée de manière éducative, l'effet de cet apprentissage est moins fort que lorsqu'il est dispensé par une personne physique.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

- › **Charge émotionnelle :** Les enfants exposés à des contenus non adaptés (et qui n'ont pas l'opportunité d'en parler avec un adulte) n'ont pas la possibilité de donner du sens à ce contenu, et n'arrivent pas à gérer la situation par le jeu.

Objectifs d'intervention

- › Soutenir l'enfant dans le développement et l'apprentissage de l'autorégulation.
- › Repérer les pictogrammes liés à l'âge pour les programmes et les films.
- › Apprendre à l'enfant à « faire semblant » pour se préparer au monde virtuel.

Type d'utilisation repéré

Source : [Enfants et écrans durant les six premières années de la vie à travers le suivi de la cohorte Elfe](#)

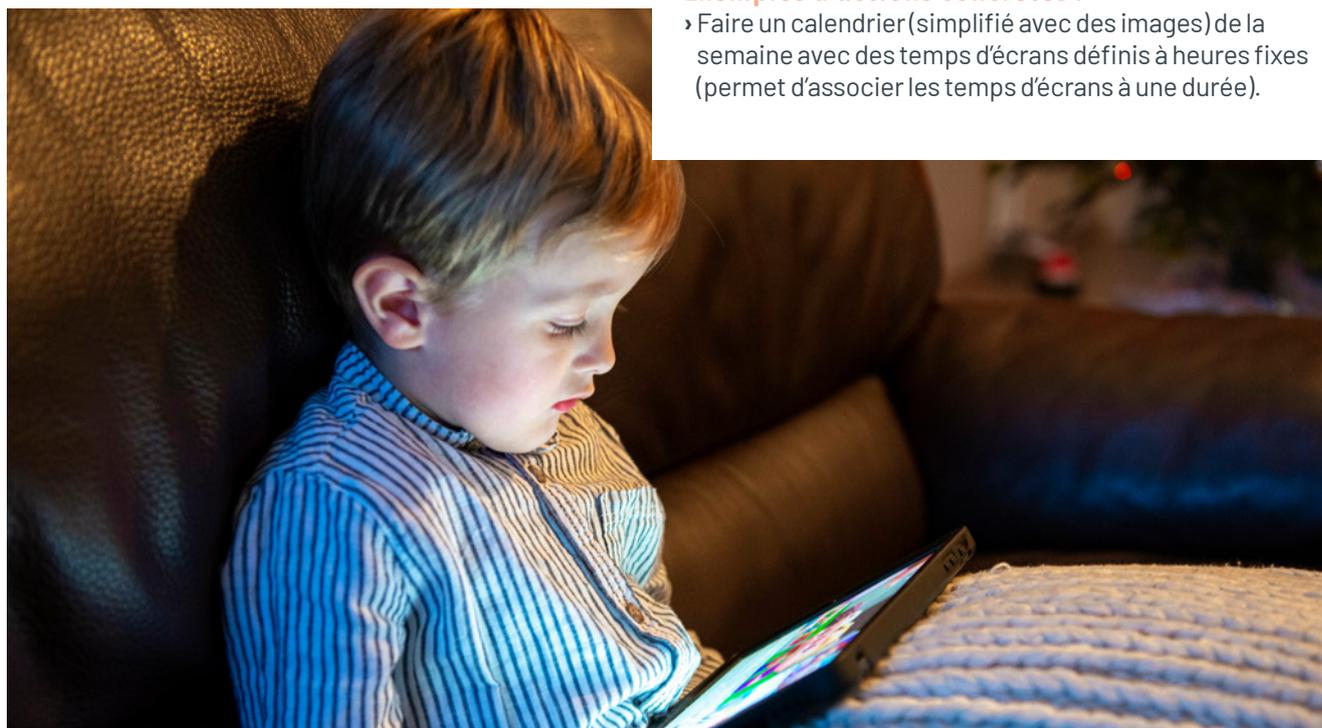
À 3,5 ans,

- › 94 % des enfants regardent la télévision en moyenne 59 minutes par jour.
- › 42 % des enfants utilisent des tablettes en moyenne 14 minutes par jour.

À 5,5 ans :

- › 98 % des enfants regardent la télévision en moyenne 62 minutes par jour.
- › 54 % des enfants utilisent des tablettes en moyenne 23 minutes par jour.

En moyenne, les enfants de 3,5 ans passent 77 minutes par jour devant les écrans et les enfants de 5,5 ans passent 92 minutes par jour devant les écrans



Thèmes prioritaires

La sécurité et les écrans



Objectif spécifique

Soutenir la capacité à se protéger et à réguler la pratique au sujet de l'usage des écrans.



Contenu

- › L'autorégulation
- › Le refus
- › La prévention des abus



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Apprendre à se protéger (en termes de contenu adapté, d'autorégulation des temps d'écrans, et de positionnement physique par rapport aux écrans).
- › Savoir demander de l'aide.
- › Repérer un danger pour développer son instinct de protection.

Exemples d'actions concrètes :

- › Faire un calendrier (simplifié avec des images) de la semaine avec des temps d'écrans définis à heures fixes (permet d'associer les temps d'écrans à une durée).

La gestion des émotions



Objectif spécifique

Favoriser la capacité à communiquer au sujet des émotions, des relations, et permettre l'acquisition du langage nécessaire.



Contenu

- › Faire semblant
- › La communication
- › Le langage des sentiments
- › L'empathie



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Reconnaître, nommer, exprimer ses propres émotions, désirs et besoins.
- › Mettre du sens sur ce qu'il voit sur les écrans.
- › Faire la distinction entre la fiction et la réalité.
- › Acquérir une distance critique par rapport aux images visionnées en se les appropriant et en les transformant.
- › Développer la capacité d'empathie.

Exemples d'actions concrètes :

- › Jeu des trois figures : jeu de rôle permettant à l'enfant de se mettre dans les trois postures classiquement vues à la télévision (agresseur, victime, et témoin).
- › Utiliser des images représentant des émotions pour discuter des réactions émotionnelles lorsque l'on voit quelque chose de déroutant en ligne.

Créer et imaginer



Objectif spécifique

Soutenir la capacité individuelle à créer, imaginer et communiquer avec les autres pour partager des projets/ jeux/idées commun(e)s.



Contenu

- › L'imagination
- › La création
- › La collaboration



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Créer des objets et s'amuser avec.
- › Développer son imagination et sa créativité.
- › Inventer des histoires et les partager avec les autres.
- › Jouer à plusieurs.
- › Soutenir le développement du langage et du vocabulaire pour pouvoir s'exprimer et communiquer efficacement.

Exemples d'actions concrètes :

- › Construire une fausse tablette (objet de convoitise pour les enfants de cette catégorie d'âge) pour amener un autre regard sur cet objet, et faire comprendre à l'enfant qu'il n'a pas besoin du « vrai » objet pour s'amuser avec.
- › Activités de coloriage ou de dessin où les enfants illustrent ce qu'ils aiment faire avec les écrans de manière sécurisée (jouer à des jeux, regarder des vidéos avec leurs parents...).



Les différences et le respect



Objectif spécifique

Favoriser la réflexion sur les normes et les valeurs dans la société et soutenir le développement d'un esprit critique.



Contenu

- › Les rôles et les règles sociales
- › Le genre
- › La culture



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Respecter les règles sociales.
- › Apprendre à se comporter de manière adaptée au contexte.
- › Être ouvert d'esprit et respectueux d'autrui.
- › Être tolérant et non jugeant.
- › Être sensible aux notions de violence et de harcèlement.

Exemples d'actions concrètes :

- › Jouer à des jeux vidéo coopératifs (supervisé et régulé par un adulte) pour montrer aux enfants comment travailler ensemble et être respectueux pendant les temps d'écrans.



Ressources pédagogiques

Les exemples d'activités proposés ne sont pas exhaustifs. Ils ont comme seule vocation d'illustrer le type d'ateliers qui peut être mené pour cette catégorie d'âge. Pour connaître les ressources disponibles en termes d'outils d'intervention, vous pouvez :

- › Contacter un professionnel du réseau documentaire et pédagogique de Promotion Santé Normandie. <https://www.promotion-sante-normandie.org/documentation>
- › Vous rendre sur la base de données BIP BOP. <http://www.bib-bop.org>
- › Consulter la sélection d'outils d'intervention, disponible en annexe.

6 À 9 ANS



RECOMMANDATIONS ET CONSEILS AUX PARENTS

- › Fixez des règles claires sur les temps d'écran, et laissez à l'enfant la possibilité de le répartir sur la journée (excepté sur les temps de repas et avant de dormir).
- › Respectez les âges indiqués pour les programmes.
- › Intéressez les enfants aux outils de création numérique.
- › Continuez à encourager d'autres activités hors écran.
- › Initiez la notion de droit à l'image et de droit à l'intimité.
- › Diversifiez les supports d'apprentissages, mais n'abandonnez pas les livres (qui permettent une meilleure assimilation des informations).
- › Montrez l'exemple en utilisant les écrans de manière responsable et équilibrée.
- › Intéressez-vous à ce que les enfants visionnent, et parlez-en avec eux.

Type d'utilisation repéré

Source : [Les enfants, les écrans et le numérique](#)

Le temps passé par les enfants de 7 à 12 ans sur un écran est en moyenne de 6 heures par semaine.

Chez les 7-10 ans : Diversifications des équipements utilisés par les enfants :

- › Télévision : 80%
- › Consoles de jeu : 77%
- › Tablettes : 74%
- › Smartphone : 33%

Intérêt particulier pour les applications de jeux chez les enfants de 7 à 12 ans.

Objectifs d'intervention

- › Initier à la pratique des écrans, à leurs effets et à leurs pièges.
- › Découvrir les contraintes de la vie collective et respecter les règles en vigueur.

Bienfaits/risques des écrans

Source : [3-6-9-12 : Apprivoiser les écrans et grandir](#)

Bienfaits :

Les jeux vidéo peuvent stimuler l'apprentissage de certaines compétences (comme la capacité d'innovation).

Les écrans préparent également les enfants à une société de l'information dans laquelle la réflexion stratégique, la créativité et la coopération sont des capacités essentielles.

L'usage d'outils numériques éducatifs (utilisés notamment pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture) favorise ces apprentissages car ils permettent de faire un retour sur les performances de l'enfant quasiment en temps réel.

Risques :

Un usage d'internet et des réseaux sociaux à 6 ans risque de brouiller les repères de l'enfant concernant la distinction entre la sphère intime et publique (distinction acquise vers 7-8 ans), ainsi que sur la notion du « point de vue de l'autre ».

Les risques énoncés dans les tranches d'âges précédentes sont également toujours d'actualité (si l'usage des écrans est excessif).

Le développement psychosocial des enfants entre 6 et 9 ans

« L'enfant présente à partir de 6 ans des comportements socialisés : respect des autres, conscience de leur qualités, collaboration, préoccupation d'autrui... Vers 8 ans, l'enfant passe de l'égoïsme à l'aptitude à se mettre à la place de l'autre dont il commence à saisir les intentions. »

Source : [Le développement psychosocial de l'enfant de 3 à 12 ans](#)

« L'enfant de 8 à 9 ans semble traverser un âge charnière où il manifeste une capacité d'autonomie grandissante tout en demeurant très attaché à sa famille et dépendant de celle-ci. Il ressent un besoin profond de sécurité, de protection et d'appartenance (tant sur les plans affectif et psychologique que physique) que la famille satisfait en bonne partie. »

Source : L'enfant de 8 à 9 ans : [Profil psychosocioaffectif et physique sur le plan de la sécurité](#)

De plus, à cet âge, il commence à se montrer plus influençable, craignant beaucoup le rejet de ses pairs.

Savoir être et émotions



Objectifs spécifiques

- › Apprendre à développer des comportements relationnels favorables pour entrer en relation et construire du lien avec les autres.
- › Apprendre à identifier et gérer les émotions.



Contenu

- › Les comportements pro sociaux : collaboration, coopération, entraide.
- › Les règles de savoir être et de savoir vivre.
- › La définition de l'égalité, du respect, de l'acceptation et de la tolérance.
- › Les émotions et sentiments.



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Créer des relations satisfaisantes avec les autres (et notamment ses pairs).
- › Apprendre à vivre en collectivité.
- › Communiquer ses besoins, ses désirs et ses goûts.
- › Accepter les règles et les respecter.
- › Identifier et exprimer ses sentiments et émotions (ex : colère, jalousie, déception, ...).
- › Concevoir l'expression de ses ressentis et émotions comme utile pour soi et pour communiquer avec les autres.
- › Identifier les différents effets des écrans sur les émotions.
- › Gérer et réguler ses émotions et son stress.

Exemples d'actions concrètes

- › Organiser des tournois à plusieurs de jeux vidéo. A la fin du tournoi, organiser un temps d'échange avec les enfants sur leurs expériences, leurs ressentis...

Source/ outil : « [J'aide mon enfant à bien gérer les écrans](#) »

L. BARTHELEMY.

- › Organiser une séance permettant dans un premier temps une réflexion sur les émotions, pour apprendre à les identifier, et à les mettre en relation avec des situations liées aux écrans. Dans un second temps, organiser un moment de partage avec le groupe sur les différentes émotions et situations ressenties, et rechercher collectivement des solutions permettant de gérer les émotions. Le support pour cette activité est disponible au lien suivant : [Ecrans et émotions](#)

Influence des écrans



Objectif spécifique

Prendre conscience des dangers et des pièges que peuvent véhiculer les écrans pour adopter des pratiques responsables et sûres.



Contenu

- › Les contenus inappropriés
- › La sphère privée et publique
- › La pensée critique
- › Les droits et devoirs sur internet (image, intimité)



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Prendre conscience des risques et plaisirs liés à l'utilisation des écrans.
- › Communiquer avec les adultes sur les contenus visionnés ou expérimentés avec les écrans.
- › Discuter des influences externes, apprendre à faire face à la pression des pairs.
- › Trouver des solutions pour limiter les risques liés aux écrans.
- › Développer l'esprit critique.
- › Respecter les droits de chacun.

Exemples d'actions concrètes

- › Utilisation de paires de cartes « plaisir » et « risques » liés à l'utilisation des écrans. Mettre ces cartes à disposition et faire reconstituer aux enfants les paires. Cela permettra par la suite de débattre collectivement sur cette activité. Dans un dernier temps, inviter les enfants à réfléchir à des solutions pour chaque situation, et si besoin, leur apporter de l'aide avec des cartes « solutions » déjà créées. Le support pour cette activité est disponible au lien suivant : [Les écrans : plaisirs et risques](#)

- › Création d'un atelier où un appareil photo est mis à disposition des enfants. Ces derniers devront alors s'en saisir pour photographier leur environnement, leur entourage, et eux-mêmes. Ensuite, en groupe, visionner ces photos, demander aux personnes concernées si elles aiment ces photos, et demander à l'enfant qui a pris la photo s'il doit la conserver, l'effacer, ou bien la montrer aux autres. Cet atelier sera l'occasion d'aborder le droit à l'image, et de les préparer à l'utilisation des réseaux sociaux. Un exemple d'accompagnement dans cet apprentissage est disponible au lien suivant : [Le droit à l'image, ça s'apprend dès 6 ans !](#)

Créer avec les écrans



Objectif spécifique

Favoriser des pratiques créatives autour des écrans.



Contenu

- › La créativité et expression personnelle
- › La confiance en soi
- › L'estime de soi



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'enfant de :

- › Développer ses compétences numériques.
- › Acquérir une meilleure compréhension de l'usage des écrans et des enjeux de sécurité en ligne.
- › Devenir actif face aux écrans.
- › Renforcer sa confiance en ses capacités.
- › Concevoir et réaliser un projet jusqu'à son terme.

Exemples d'actions concrètes

- › Ateliers de création de contenus numériques (affiches, cartes, bande dessinée, films, ...) à l'aide de logiciels de montage (adaptés à l'âge et simples d'utilisation, que l'adulte se sera approprié en amont). L'outil pédagogique qui illustre cette action est disponible au centre documentaire et pédagogique de Promotion Santé Normandie : [J'aide mon enfant à bien gérer les écrans](#)



Ressources pédagogiques

Les exemples d'activités proposés ne sont pas exhaustifs. Ils ont comme seule vocation d'illustrer le type d'ateliers qui peut être mené pour cette catégorie d'âge. Pour connaître les ressources disponibles en termes d'outils d'intervention, vous pouvez :

- › Contacter un professionnel du réseau documentaire et pédagogique de Promotion Santé Normandie. <https://www.promotion-sante-normandie.org/documentation>
- › Vous rendre sur la base de données BIP BOP. <http://www.bib-bop.org>
- › Consulter la sélection d'outils d'intervention, disponible en annexe.

9 À 12 ANS

RECOMMANDATIONS ET CONSEILS AUX PARENTS

- › Encouragez la diversité des activités en dehors des écrans.
- › Encouragez l'enfant à gérer son temps d'écran.
- › Discutez avec lui des contenus auxquels il est exposé.
- › Expliquez les 3 règles d'internet :
 - « Tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public »
 - « Tout ce qu'on y met y restera éternellement »
 - « Il ne faut pas forcément croire tout ce que l'on y trouve. »

Source : [Les balises 3-6-9-12](#)

Quand le préadolescent commence à diversifier sa pratique en lien avec les écrans (vers 10-12 ans), apprenez-lui à sélectionner les contenus qui lui conviennent.

Objectifs d'intervention

- › Développer la confiance en soi et la pensée critique pour faire des choix qui améliorent la qualité de vie.
- › Savoir résister à la pression du groupe.

Développement du préadolescent

Vers 10-11 ans, c'est le moment de la pré-puberté. Les préadolescents font face à des transformations physiques et psychologiques. Leurs perceptions et leurs émotions évoluent. Ils entrent à ce moment-là, dans une phase de plus grande socialisation avec l'apparition de règles plus complexes, de compétition. Un besoin de justice se développe. La curiosité est en éveil, c'est le début d'un développement plus sensible par rapport au sens social. Les parents n'étant plus leur seule référence, ils commencent à rechercher leur identité sociale, leur identité psychologique, leurs qualités personnelles et leur place dans le groupe et le monde.

Type d'utilisation repéré

Source :

[Les enfants, les écrans et le numérique](#)
[Les écrans et les jeux vidéo](#)
[Junior Connect'2018 - Jeunes et médias : une consommation toujours dynamique et diversifiée](#)
[Droits numériques des mineurs](#)

Chez les 9-12 ans :

- › Smartphone : passage de 33% d'utilisation entre 7 à 10 à 78% entre 11 et 14 ans - utilisation d'applications de jeux, visionnage de vidéos, réseaux sociaux
- › Console de jeux : 83% d'utilisation
- › Tablette : 62% d'utilisation (en baisse par rapport à la tranche des 7 à 10 ans)

Le temps moyen passé par les enfants de 7 à 12 ans sur un écran est en moyenne de 6 heures par semaine.



Bienfaits/risques des écrans

Bienfaits :

Les médias sur écrans peuvent améliorer la performance scolaire du préadolescent, contribuer à enrichir ses connaissances, aider à entretenir des relations positives avec ses enseignants et camarades.

Les jeux vidéo coopératifs et compétitifs joués à plusieurs et/ ou en ligne peuvent contribuer au développement de l'identité, de la cognition, de la socialisation et du bien-être.

Source : [Les médias numériques : La promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents](#)

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Des études montrent également que le fait de jouer à des jeux vidéo d'action peut avoir un impact positif sur les capacités de lecture chez les enfants dyslexiques car ils améliorent les capacités visuelles et attentionnelles de ces derniers.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Contrairement aux idées reçues, l'exposition à des jeux vidéo violents ne désensibilisent pas à la violence, et ne diminuent pas les capacités d'empathie lorsque les individus sont confrontés à une situation de violence ou déplaisante dans la vie réelle. Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'est pas nécessaire de respecter les pictogrammes liés aux âges pour les jeux vidéo (PEGI) car les contenus n'en restent pas moins choquants pour des publics jeunes.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Risques :

Les risques énoncés dans les autres tranches d'âge sont toujours présents dès lors que le temps passé devant les écrans est excessif.

Si un investissement démesuré dans l'utilisation des jeux en réseau et des écrans est constaté, il semble nécessaire de questionner plusieurs éléments :

L'enfant a-t-il un usage passif ou actif des écrans ?

A-t-il d'autres activités à côté ?

L'écran a-t-il pour but de couper les relations sociales, ou au contraire, contribue-t-il à les maintenir et à créer du lien ?

Souvent un temps excessif passé devant les écrans n'est pas à l'origine de l'isolement, de la solitude et des troubles des interactions. A l'inverse, il peut être le symptôme d'un mal être plus global.

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Source : [Approvoiser les écrans et grandir](#) (conférence Olivier Duris)

Cependant, les écrans peuvent avoir des incidences, notamment sur le sommeil, qui peuvent entraîner des répercussions dans la vie quotidienne :

« Chez les 10-11 ans en moyenne, le temps passé à envoyer des SMS, à jouer à des jeux ou à surfer sur internet sur le téléphone mobile était associé à une heure de coucher plus tardive, à une durée de sommeil plus courte, à des difficultés à s'endormir et à maintenir son sommeil, et enfin à une fatigue diurne. »

Source : [Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans](#)



Thèmes prioritaires

Education à la responsabilisation



Objectif spécifique

Développer les conduites responsables sur internet et en société.



Contenu

- › Les différentes formes de violence sur internet (cyberviolence, cyberharcèlement, cybersexisme) et la réglementation associée.
- › Les personnes ressources pour demander de l'aide
- › Le respect et la tolérance
- › Le droit à l'image
- › La définition des concepts de discrimination, stigmatisation, préjugés, intolérance, harcèlement, sexisme, racisme, ...
- › Les normes PEGI



Compétences et attitudes visées

Permettre au préadolescent de :

- › Identifier une situation de (cyber)violence et en connaître ses impacts et répercussions.
- › Savoir parler des situations de violences, maltraitance, discrimination dont ils ont été témoins ou victimes.
- › Choisir les contenus adaptés à son âge.
- › Repérer les contenus dangereux (fakenews, images à caractères violents ou pornographiques).
- › Respecter les autres et se respecter soi-même.
- › Être dans une relation égalitaire, saine et libre.
- › Savoir demander de l'aide.
- › Savoir résoudre des difficultés.

Exemples d'actions concrètes

- › Ateliers permettant de sensibiliser à l'impact des formes de violences en permettant à l'enfant de différencier et reconnaître les logo PEGI. Des supports pour cette activité sont disponibles aux liens suivants :

[Les Pegis what](#)

[Le jeu de la signalétique PEGI](#)

- › Ateliers de sensibilisation au cyberharcèlement. Un exemple d'atelier est disponible au lien suivant :

[Favoriser le vivre ensemble et prévenir le cyberharcèlement](#)

Les émotions



Objectif spécifique

Favoriser la capacité à communiquer au sujet des émotions et des relations.



Contenu

- › Les différentes émotions : la curiosité, l'insécurité, la crainte, la honte, l'ambivalence, la jalousie...
- › Les différences individuelles par rapport au besoin de vie privée.



Compétences et attitudes visées

Permettre au préadolescent de :

- › Exprimer et reconnaître les différentes émotions chez soi et les autres.
- › Exprimer ses besoins, désirs et limites.
- › Respecter les besoins, désirs et limites d'autrui.
- › Comprendre et gérer ses émotions.

Exemples d'actions concrètes

- › En lien avec les écrans : regarder des films/séries qui suscitent différentes émotions, puis discuter des émotions ressenties. Ensuite, encourager les enfants à verbaliser comment ils se sentent après avoir passé du temps devant les écrans, et comment cela peut influencer leurs émotions. Attention toutefois à choisir un contenu adapté à l'âge des enfants.

Penser de façon critique



Objectif spécifique

Prendre du recul sur internet et les réseaux sociaux pour agir de manière éclairée.



Contenu

- › Les 3 règles d'internet
- › Les Fake News
- › Les intelligences artificielles (IA)
- › L'identité numérique
- › La vie privée et publique



Compétences et attitudes visées

Permettre au préadolescent de :

- › Repérer les personnes en qui ils.elles peuvent avoir confiance (dans la vie réelle et virtuelle).
- › Savoir remettre en cause et questionner ce qu'il.elle voit et/ou entend.
- › Identifier les risques liés à la présence de données personnelles sur internet, et chercher des solutions pour les protéger.
- › Chercher et vérifier les informations trouvées en ligne.
- › Faire des choix éclairés et responsables.
- › Comprendre ses propres besoins.
- › Savoir prendre du recul.

Exemples d'actions concrètes

- › Ateliers pour apprendre aux préadolescents à bien chercher et vérifier les informations trouvées en ligne. Un exemple d'atelier est disponible au lien suivant :

[Chercher et vérifier l'info en ligne](#)

- › « Un jeu de carte pour rester net sur internet ! » : outil proposé par le CNIL (ressource pour les 8-10 ans), qui traite de divers thèmes en lien avec internet (notamment l'identité numérique, la protection des données, le droit à l'image...). La ressource est disponible au lien suivant :

[Tous ensemble, prudence sur Internet](#)

- › Atelier de sensibilisation aux notions d'identité numérique et de données personnelles sur internet. Une ressource d'atelier sur cette thématique est disponible au lien suivant :

[Mon identité numérique](#)

- › Manuel d'éducation au Droit : dans ce chapitre, des pistes d'ateliers sont données pour permettre aux enfants et adolescents d'appréhender les droits liés aux pratiques numériques :

[Monde numérique : quels droits ?](#)



Ressources pédagogiques

Les exemples d'activités proposés ne sont pas exhaustifs. Ils ont comme seule vocation d'illustrer le type d'ateliers qui peut être mené pour cette catégorie d'âge. Pour connaître les ressources disponibles en termes d'outils d'intervention, vous pouvez :

- › Contacter un professionnel du réseau documentaire et pédagogique de Promotion Santé Normandie. <https://www.promotion-sante-normandie.org/documentation>
- › Vous rendre sur la base de données BIP BOP. <http://www.bib-bop.org>
- › Consulter la sélection d'outils d'intervention, disponible en annexe.

APRÈS 12 ANS

Le développement psychosocial de l'adolescent

Vers 10-11 ans, c'est le moment de la pré-puberté. Les préadolescents font face à des transformations physiques et psychologiques. Leurs perceptions et leurs émotions évoluent. Ils entrent à ce moment-là, dans une phase de plus grande socialisation avec l'apparition de règles plus complexes, de compétition. Un besoin de justice se développe. La curiosité est en éveil, c'est le début d'un développement plus sensible par rapport au sens social. Les parents n'étant plus leur seule référence, ils commencent à rechercher leur identité sociale, leur identité psychologique, leurs qualités personnelles et leur place dans le groupe et le monde.

Objectifs d'intervention

- › Développer les capacités à demander de l'aide et à identifier les personnes ressources.
- › Renforcer les compétences psychosociales.
- › Développer la capacité à avoir un usage sûr et raisonné des écrans.

RECOMMANDATIONS ET CONSEILS AUX PARENTS

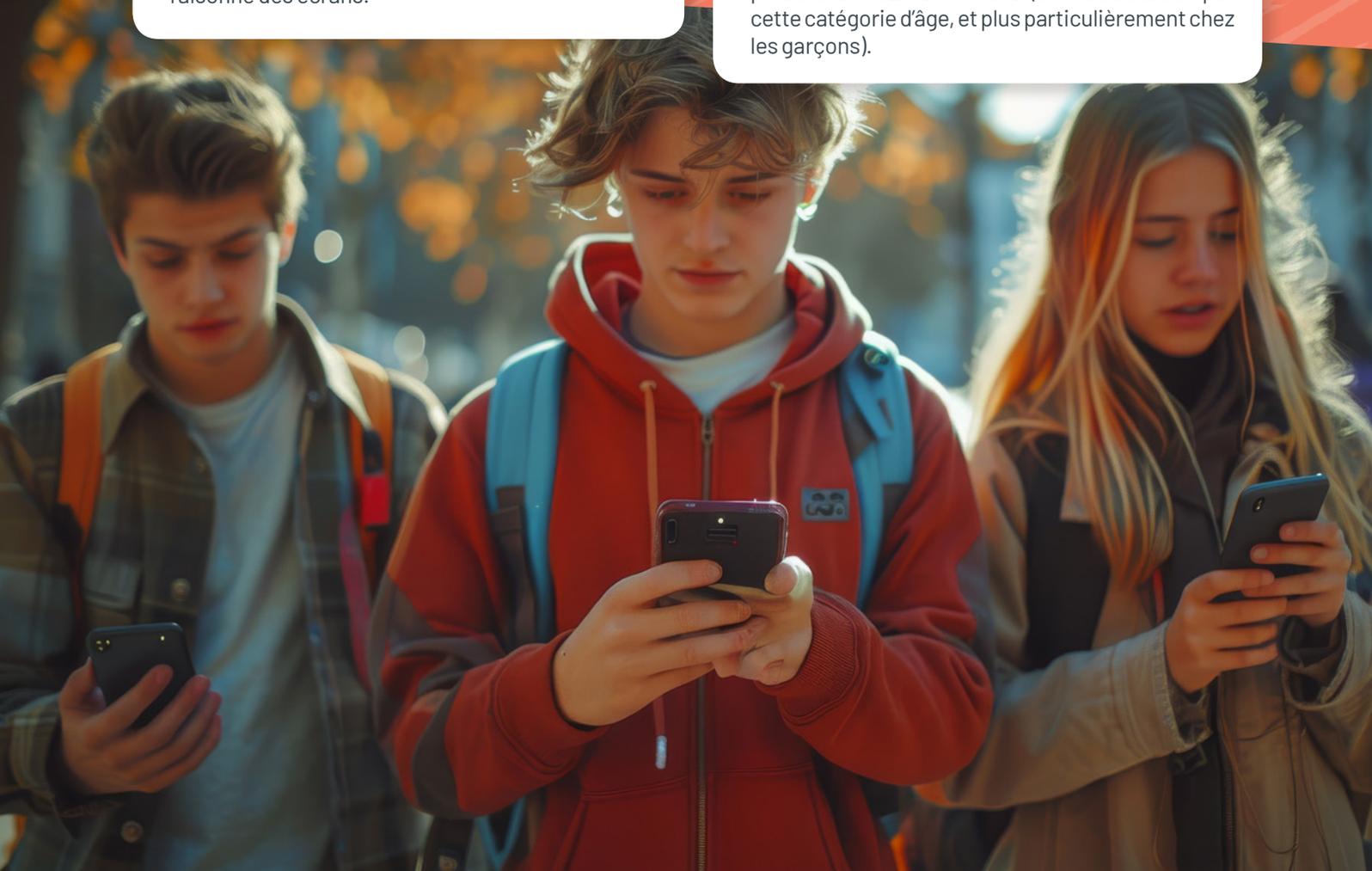


- › Informez-les sur les dangers des jeux d'argent et de hasard, de la pornographie, du harcèlement et plus largement des cyberviolences.
- › Discutez avec eux des pratiques légales et illégales sur internet (plagiat, téléchargement, ...).
- › Encouragez et valorisez les pratiques créatrices en lien avec les écrans, tout en préservant des activités hors écrans.
- › Incitez-les à utiliser leurs appareils de manière ciblée, pour des activités précises, et non par ennui.
- › Incitez-les à ne pas manger devant les écrans.

Type d'utilisation repéré

Source : [Les enfants, les écrans et le numérique](#)

- › 90% des 12-17 ans possèdent un smartphone en France en 2022. Une diversification de son usage est observée aux alentours de 13 ans : utilisation des réseaux sociaux, messagerie instantanée, musiques et vidéos.
- › Les filles utilisent davantage les réseaux sociaux que les garçons.
- › Les consoles de jeux sont également très présentes chez les 11-14 ans (83% d'utilisation par cette catégorie d'âge, et plus particulièrement chez les garçons).



Bienfaits/risques des écrans

Source : [3-6-9-12 : Appivoiser les écrans et grandir](#)

Source : [Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas](#)

Bienfaits :

Les réseaux sociaux constituent un nouvel espace d'expérimentation sociale. Une utilisation modérée des écrans permet aux adolescents d'être moins isolés, et de renforcer leurs compétences sociales.

Les jeux vidéo en ligne, utilisés modérément permettent de développer l'aptitude à travailler en équipe, d'éveiller la curiosité à l'égard des autres en termes de compétences et de savoirs, mais aussi de développer l'altruisme.

Les jeux vidéo peuvent améliorer de nombreuses compétences, qui varient en fonction du type de jeu :

- Les jeux d'exploration peuvent permettre une amélioration des capacités de mémorisation et d'orientation.
- Les jeux d'action peuvent renforcer certaines capacités attentionnelles (en termes de flexibilité, d'attention simultanée, de prise de décision).

Certains jeux peuvent également contribuer à avoir une activité physique, et à améliorer les capacités de concentration, ainsi que les aptitudes sociales.

Il est à noter que les effets bénéfiques des jeux vidéo n'apparaissent que si l'individu prend plaisir à jouer.

L'importance de ces effets sont variables selon les personnes, et peuvent être développés à tout âge.

Les aptitudes aiguisées par les jeux sont transférables dans d'autres domaines de la vie.

Risques :

Certains contenus peuvent avoir des impacts négatifs sur le bien-être, l'estime de soi, et la santé mentale chez des adolescents vulnérables. A ce propos, il est à noter que les jeunes filles adolescentes représentent la population la plus vulnérable aux contenus véhiculés par internet et par les réseaux sociaux.

Une utilisation excessive des écrans peut amener une mise en danger du jeune (exposition d'informations personnelles sur les réseaux), et à une diminution du temps de sommeil au profit du temps passé sur les écrans qui peut impacter l'humeur, la mémoire, les capacités de concentration, d'attention, l'alimentation et les performances scolaires.

Thèmes prioritaires

Source : [Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans](#)

L'image de soi



Objectif spécifique

Avoir une image positive de soi et de son corps malgré les changements physiques et les normes véhiculées par les médias et les pairs.



Contenu

- › Le corps, son image et ses modifications
- › Les transformations du corps lié à la puberté
- › L'influence des médias et des pairs sur l'image de soi
- › La conscience de soi



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'adolescent.e de :

- › Faire face aux conflits entre ses propres normes et valeurs et celles de son entourage.
- › Comprendre que les images véhiculées sur les réseaux ne reflètent pas la réalité (développer la pensée critique).
- › Développer la conscience de soi pour identifier ses besoins personnels.
- › Préserver une bonne image de son corps qui change.
- › Avoir un jugement positif sur soi-même.

Exemples d'actions concrètes

- › Organisation de débats et discussions sur les médias sociaux, les images corporelles idéalisées, et les stéréotypes véhiculés par les écrans. Encourager lors de ces temps les adolescent.e.s à exprimer leur opinion et à développer leur esprit critique.

- › Ateliers qui permettent aux adolescents d'identifier et comprendre leurs besoins, notamment au regard de leurs pratiques numériques. Des exemples d'ateliers sont disponibles aux liens suivants :

[Mes applis, mes besoins](#)

[Le smartphone des besoins](#)

Résister à la pression des pairs

Source : [Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans, page 59](#)

Focus/ point de vigilance

« 71% des jeunes disent publier des informations personnelles tout en étant au courant des risques (enquête TNS-Sofres, 2010), une des recommandations n'est pas de se focaliser sur les risques en soi, mais bien sur les motivations qui les mènent à les publier malgré les risques (ne pas être exclu, être reconnu et populaire, évoquer des choses privées que l'on n'ose pas discuter en face à face, etc) ».



Objectif spécifique

Apprendre à ne pas céder à la pression du groupe et à réfléchir à ses comportements pour promouvoir un environnement en ligne respectueux et positif.



Contenu

- › Les influences sociales (pairs, influenceurs)
- › Les cyberviolences, cyberharcèlement, cybersexisme
- › Les compétences sociales
- › La responsabilité individuelle (cadre législatif)
- › Le droit à l'image



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'adolescent de :

- › Connaître les réglementations en vigueur.
- › Savoir faire ses propres choix.
- › Apprendre à savoir dire « non ».
- › Développer le sentiment de confiance en soi.
- › Développer des relations constructives avec les autres.
- › Apprendre à communiquer de manière efficace.
- › Comprendre l'effet que peuvent exercer les influences sociales pour soi, et pour les autres, et en discuter.
- › Savoir gérer des conflits interpersonnels de manière constructive et favorable pour tous.
- › Savoir gérer ses impulsions pour agir de manière raisonnée et responsable.
- › Avoir conscience de ses droits et de ses choix.
- › Respecter les autres et se respecter soi-même.

Exemples d'actions concrètes

- › Proposer des débats interactifs en groupe, par exemple sur le thème suivant : « les écrans doivent ils dicter nos choix en fonction de ce que nos amis font ? ». Diviser le groupe en deux : l'un représentant le côté « oui » et l'autre le côté « non ». Encourager à développer les arguments, et terminer sur un temps de discussion autour des idées exprimées et des opinions personnelles.
- › Atelier d'analyse de publication réalisée par un influenceur pour aborder la question des influences sociales, des placements de produits, de l'image du corps...
- › Outils pédagogiques en lien avec le cyberharcèlement pour susciter la réflexion et l'échange autour de cette thématique. Un exemple d'activité est disponible à l'adresse suivante :

[Zones de tolérance cyberharcèlement](#)



Résister à la pression des pairs



Objectif spécifique

Apporter des connaissances sur les pratiques à risque en lien avec les écrans pour donner la possibilité aux adolescents de les identifier, de prendre du recul, et de demander de l'aide.



Contenu

- › La protection des données personnelles
- › Les fakenews
- › Les jeux d'argent et de hasard
- › La vie relationnelle, affective et sexuelle
- › La pornographie
- › L'usage excessif



Compétences et attitudes visées

Permettre à l'adolescent de :

- › Comprendre la notion de droits d'auteurs.
- › Savoir s'informer correctement / Rechercher de l'information validée.
- › Utiliser internet et les réseaux sociaux de manière éclairée pour déjouer ses pièges.
- › Comprendre les risques de certaines pratiques associées aux écrans.
- › Se protéger face aux pratiques à risques présentes sur internet et les réseaux sociaux.
- › Identifier les structures et personnes ressources pour parler de l'usage des écrans.
- › Savoir demander de l'aide à une personne de confiance.

Exemples d'actions concrètes

- › Débat en groupe autour de questions de type « info ou intox ». Un exemple d'outil disponible en ligne permettant d'aborder diverses thématiques en lien avec les écrans (et notamment les risques associés) est disponible à l'adresse suivante : [Info/Intox - Ecrans](#)
- › « Évaluer sa propre présence en ligne en se « googlant » (exploration large : Web, images, vidéos, blogs, etc.) ; pour les possesseurs d'un compte Google, rechercher avec « ma présence sur le Web ». [...] Discuter de la notion d'e-réputation : quels avantages ou désavantages y a-t-il à être présent en ligne ? Quelles bonnes pratiques pour une présence positive ? Quelle stratégie pour garder privées certaines activités (santé, centres d'intérêt, etc.) ? L'outil pédagogique qui illustre cette action est disponible à l'adresse suivante : [Médias et information, on apprend ! \(page 40\)](#)
- › Outils pédagogiques pour permettre d'aborder la pornographie, et de déconstruire les idées véhiculées par ce type de contenu. Pour aborder ce thème, il est préférable que le groupe se connaisse et se sente en confiance. L'outil pédagogique qui illustre cette action est disponible au centre documentaire et pédagogique de Promotion Santé Normandie : [Game of porn](#)
- › Manuel d'éducation au Droit : dans ce chapitre, des pistes d'ateliers sont données pour permettre aux jeunes d'appréhender les droits liés aux pratiques numériques : [Monde numérique : quels droits ?](#)



Ressources pédagogiques

Les exemples d'activités proposés ne sont pas exhaustifs. Ils ont comme seule vocation d'illustrer le type d'ateliers qui peut être mené pour cette catégorie d'âge. Pour connaître les ressources disponibles en termes d'outils d'intervention, vous pouvez :

- › Contacter un professionnel du réseau documentaire et pédagogique de Promotion Santé Normandie. <https://www.promotion-sante-normandie.org/documentation>
- › Vous rendre sur la base de données BIP BOP. <http://www.bib-bop.org>
- › Consulter la sélection d'outils d'intervention, disponible en annexe.

RESSOURCES

LES CONCEPTS CLÉS

La santé est un état de complet bien-être physique mental et social, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. (Organisation Mondiale de la Santé, 1946).

La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état de complet bien-être physique, mental et social, l'individu, ou le groupe, doit pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie ; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. La promotion de la santé ne relève donc pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé ; son ambition est le bien-être complet de l'individu. (OMS, Charte d'Ottawa, 1986).

L'éducation pour la santé est une composante de l'éducation générale et considère l'être humain dans son unité, ne pouvant dissocier les dimensions biologiques, psychologiques, sociales et culturelles de la santé. Elle a pour but que chaque citoyen acquière tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celle de la collectivité.

Les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement. Les compétences psychosociales ont un rôle important à jouer dans la promotion de la santé dans son sens le plus large, en termes de bien-être physique, mental et social.

Les « digital natives » (ou « enfants du numérique ») représentent des personnes nées entre les années 80 et 2000, et qui ont grandi dans un environnement numérique.
« Des voix se sont toutefois élevées pour remettre en cause le bien-fondé de ce concept parfois trompeur.

Des travaux scientifiques soulignent la diversité des pratiques numériques chez les jeunes, et distinguent la capacité à utiliser un outil de la maîtrise de cet outil. »

Source : [Digital Natives - Définition](#)

Les Fake News (ou fake ou infox) sont de « fausses informations propagées sur le web dans des buts différents. Certaines ont pour objectif de tromper le lecteur ou d'influencer son opinion sur un sujet particulier [idéologie, politique, financier]. D'autres sont fabriquées de toute pièce avec un titre accrocheur pour augmenter le nombre de visiteurs sur un site. »

Source : [« Guide pratique La famille Tout-Ecran » CLEMI.](#)

Le cyberharcèlement est défini comme un acte agressif, intentionnel perpétré par une ou plusieurs personnes à l'encontre d'une autre par le biais des moyens de communication numériques (téléphones portables, réseaux sociaux, jeux en ligne, etc.). Il peut prendre plusieurs formes comme la diffusion de rumeurs ; des intimidations, menaces, et moqueries en ligne ; le piratage de compte et/ou l'usurpation d'identité digitale ; la publication de photos ou vidéos embarrassantes ou humiliantes ; l'envoi de messages à caractère sexuel (sexting) non consenti, ou encore le revenge porn (c'est-à-dire « se venger d'une personne en rendant publics des contenus pornographiques où figure cette dernière, dans le but évident de l'humilier en dévoilant son intimité »).

Sources : [Cyberharcèlement](#)

Sources : [Revenge Porn](#)

Les cyberviolences renvoient à des contenus envoyés, rendus publics ou partagés sur le web, les réseaux sociaux, les applications, etc. Elles regroupent plusieurs pratiques qui peuvent renvoyer entre autres au cyberharcèlement ; à l'exposition à des propos haineux, diffamatoires, humiliants, agressifs, injurieux ; à la divulgation d'informations ou d'images personnelles ; à l'exposition involontaire à des contenus inappropriés (choquants ou violents) ; à des arnaques...

Source : [Cyberviolences](#)

Le cyber sexisme désigne des comportements adoptés sur les réseaux sociaux et le web, et qui ciblent une personne notamment en : ayant des propos insultants vis-à-vis de son corps ; propageant des rumeurs sur sa vie amoureuse ; envoyant des messages à caractère sexuel qui sont non consentis ; humiliant la personne à répétition par la création de faux comptes, la diffusion de photos/vidéos intimes sans accord, la publication de commentaires blessants ou menaçants.

Source : [Harcèlement et cybersexisme chez les jeunes](#)

« Une donnée à caractère personnel (ou « donnée personnelle ») est décrite par la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) comme « toute information se rapportant à une personne physique identifiée ou identifiable ». Il existe deux types d'identification :

- Identification directe (nom, prénom, etc.)
- Identification indirecte (identifiant, numéro, etc.). »

Source : Le règlement général sur la protection des données (RGPD), mode d'emploi

Un Influenceur est une « Personne qui, en raison de sa popularité et de son expertise dans un domaine donné (mode, par exemple), est capable d'influencer les pratiques de consommation des internautes par les idées qu'elle diffuse sur un blog ou tout autre support interactif (forum, réseau social, etc.). »

Source : [Dictionnaire Larousse en ligne](#)

« L'intelligence artificielle représente tout outil utilisé par une machine afin de « reproduire des comportements humains, tels que le raisonnement, la planification et la créativité ». [...] Tout système mettant en œuvre des mécanismes proche de celui d'un raisonnement humain pourrait ainsi être qualifié d'intelligence artificielle ».

Source : [Qu'est-ce qu'une intelligence artificielle ?](#)

Il est à noter que les termes définis ne sont pas exhaustifs. Il est possible d'accéder à d'autres définitions relatives aux écrans et au monde numérique dans le guide de « La famille tout écran », page 91. Le lien vers ce guide est disponible dans le chapitre 3 de ce référentiel : Les guides ressources.

Les pictogrammes PEGI

Les pictogrammes PEGI sont des symboles utilisés pour indiquer la classification par âge et les descripteurs de contenu des jeux vidéo. Ils sont conçus pour aider les consommateurs, en particulier les parents, à faire des choix éclairés sur les jeux adaptés à leurs enfants.

Voici ce qu'ils signifient :

1. Classification par âge : Les chiffres (3, 7, 12, 16, 18) indiquent l'âge minimal recommandé pour jouer à un jeu, basé sur son contenu.

3 Contenu adapté à tous les âges.

7 Peut contenir des scènes effrayantes ou des sons pouvant effrayer les jeunes enfants.

12 Contient des scènes de violence légère, un langage modéré ou des situations légèrement effrayantes.

16 Contient de la violence réaliste, un langage fort, des scènes de sexe ou des thèmes adultes.

18 Contient des niveaux élevés de violence, de gore, de langage extrême, de sexe explicite ou de thèmes adultes.

2. Descripteurs de contenu : Ces icônes précisent les raisons pour lesquelles un jeu a reçu une certaine classification par âge :

- Violence : le jeu contient des actes de violence.
- Langage grossier : utilisation de langage vulgaire.
- Peur : présence d'éléments effrayants ou horrifiques.
- Drogue : référence ou utilisation de drogues.
- Sexe : scènes ou références sexuelles.
- Discrimination : contenu discriminatoire ou discours haineux.
- Jeux de hasard : présence de mécanismes de jeu de hasard.
- Jeux en ligne : possibilité de jouer en ligne avec d'autres personnes.

Ces pictogrammes fournissent des informations claires et précises pour garantir que le contenu des jeux vidéo est approprié pour chaque groupe d'âge.

Source : <https://mobile.interieur.gouv.fr/content/download/97600/764883/file/fiche-explicative-peg1.pdf>

LES RÉGLEMENTATIONS

Le cadre de régulation des jeux d'argent et de hasard en ligne

« La loi n° 2010-476 du 12 mai 2010 relative à l'ouverture à la concurrence et à la régulation du secteur des jeux d'argent et de hasard en ligne encadre l'offre de jeux en ligne en matière de paris hippiques, paris sportifs et jeux de cercle (poker)... A l'occasion de la privatisation de la Française des Jeux (FDJ) en 2019, un nouveau dispositif renforcé de régulation de l'ensemble du secteur des jeux d'argent et de hasard a été mis en place par l'ordonnance n°2019-1015 du 2 octobre 2019. »

Source : [L'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans](#)

L'Article L. 320-7 stipule que « les mineurs, même émancipés, ne peuvent prendre part à des jeux d'argent et de hasard dont l'offre publique est autorisée par la loi, à l'exception des jeux d'argent et de hasard mentionnés aux 2° et 7° de l'article L. 320-6. »

Source : [Ordonnance n°2019-1015 du 2 octobre 2019 réformant la régulation des jeux d'argent et de hasard](#)

Le cyberharcèlement

« La loi considère ainsi que le cyberharcèlement est une forme aggravée du harcèlement moral.

Ainsi, selon l'article [222-33-2 du Code pénal](#), le cyberharcèlement est une circonstance aggravante du harcèlement moral, « lorsque les faits ont été commis par l'utilisation d'un service de communication au public en ligne ou par le biais d'un support numérique ou électronique ». Le cyberharcèlement peut donc être défini comme le fait d'harcéler une personne par l'utilisation d'un outil ou d'un moyen de communication numérique ou sur internet, que ce soit sur un site ou un réseau social quelconque. »

Source : [Que dit la loi : le cyberharcèlement](#)

La cyberviolence

« La loi du 7 octobre 2016 pour une République Numérique fait des actes de cyber-violence à caractère sexuel un délit. Toute diffusion de « paroles » ou « d'images présentant un caractère sexuel » sans l'accord de la personne concernée est passible de deux ans de prison et 60.000 euros d'amende. La loi rappelle également que le fait d'accepter de faire des photos, un film ou un enregistrement à caractère sexuel ne signifie pas que la personne consent implicitement à leur publication (« revenge porn »). »

Source : [Réseaux sociaux et citoyenneté numérique](#)

« L'observatoire de la haine en ligne, dont l'instauration est prévue par l'article 16 de la loi du 24 juin 2020 vise à lutter contre les contenus haineux sur internet, est composé d'opérateurs, d'associations, d'administrations et de chercheurs concernés par la lutte et la prévention de la haine en ligne. »

Source : [Observatoire de la haine en ligne : analyser pour mieux lutter](#)

« Les parents sont responsables des propos mis en ligne par leurs enfants.

En fonction du type de propos, la sanction peut aller jusqu'à une amende de 12 000 € (injures, diffamations). »

Source : [Que risquent nos enfants s'ils tiennent des propos racistes, sexistes ou homophobes sur internet ?](#)

Le droit à l'image et respect de la vie privée

« L'article 9 du Code civil dispose que chacun a droit au respect de sa vie privée.

L'article 226-1 du code pénal punit d'un an d'emprisonnement et 45 000 euros d'amende le fait de porter atteinte à l'intimité de la vie privée d'autrui en fixant, enregistrant ou transmettant, sans le consentement de celle-ci, l'image d'une personne se trouvant dans un lieu privé.

L'article 226-8 du code pénal punit d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende le fait de publier, par quelque voie que ce soit, le montage réalisé avec l'image d'une personne sans son consentement, s'il n'apparaît pas à l'évidence qu'il s'agit d'un montage ou s'il n'en est pas expressément fait mention. »

Source : [Protéger son droit à l'image](#)

Protection des données et de la vie privée des mineurs

« Le droit à la protection des données personnelles est un droit fondamental, consacré par la Charte des droits fondamentaux de l'Union Européenne (article 8). »

Source : [Monde numérique : quels droits ?](#)

« Le cadre juridique de l'analyse a été posé par le CEPD dans ses lignes directrices sur le consentement du 28 novembre 2017, révisées en 2018.

Elles indiquent que la nécessité de vérifier l'âge découle implicitement de l'article 8.2 du RGPD qui pose un seuil d'âge à partir duquel le mineur peut, dans certains cas, valablement consentir seul au traitement de ses données. Ainsi, elles rappellent que, dans le champ strict de cette dispo-

sition, la vérification de l'âge et du consentement parental constitue une obligation de moyen pour le fournisseur de services en ligne, qui doit à cet effet fournir des « efforts raisonnables », « compte tenu des moyens technologiques disponibles ».

Source : [Recommandation 7 : vérifier l'âge de l'enfant et l'accord des parents dans le respect de sa vie privée](#)

Réseaux sociaux

« La loi du 21 juin 2004 pour la confiance dans l'économie numérique (LCEN) est complétée pour définir les réseaux sociaux. Cette définition reprend celle figurant dans la législation européenne sur les marchés numériques ou Digital Markets Act (DMA).

De nouvelles obligations sont imposées aux réseaux sociaux (tels TikTok, Instagram, Snapchat...). Les réseaux sociaux devront :

- › Refuser l'inscription à leurs services des enfants de moins de 15 ans, sauf si un des parents a donné son accord ;
- › Informer, lors de l'inscription, les enfants de moins de 15 ans et leurs parents sur « les risques liés aux usages numériques et les moyens de prévention » et sur les conditions d'utilisation de leurs données personnelles ;
- › Permettre aux parents, ou à l'un des deux, de demander la suspension du compte de leur enfant de moins de 15 ans ;
- › Activer, lors de l'inscription d'un mineur, un dispositif de contrôle du temps passé en ligne. Le jeune devra être informé régulièrement par des notifications. »

Source : [Loi du 7 juillet 2023 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne](#)

Le téléchargement illégal

« Grâce à la loi sur la propriété intellectuelle, les détenteurs de droits sur une œuvre peuvent désormais poursuivre une personne qui télécharge son œuvre de manière illégale. Le téléchargement illégal d'une œuvre peut exposer le coupable à des sanctions pénales. En tant que délit de contrefaçon, cet acte peut entraîner jusqu'à trois ans de prison et 300 000 euros d'amende, même si les sanctions effectives sont moindres surtout dans le cas de la réponse graduée Hadopi. »

« En France, c'est Hadopi (haute autorité pour diffusion des œuvres et la protection des droits sur internet) qui encadre les sanctions de téléchargement illégal. C'est pour cela que Hadopi a mis en place un système de réponse graduée, conçu pour la limitation des pratiques de téléchargement illégal et sanctionner les récidivistes. »

Source : [Loi : quelles sont les sanctions en cas de téléchargement illégal ?](#)

Les contenus pornographiques

« L'article 227-24 du code pénal prohibe la diffusion de contenus pornographiques accessibles à des mineurs. La loi pour la confiance dans l'économie numérique impose aux plateformes de vidéos de concourir à la lutte contre la diffusion de contenus pornographiques accessibles aux mineurs et permet de faire bloquer les sites qui ne comportent pas de telles mesures. »

Source : [Prévention de l'exposition des mineurs aux contenus pornographiques sur internet](#)

LA SÉLECTION D'OUTILS D'INTERVENTION

Avant 3 ans

[Mon enfant et les écrans](#)

[La meilleure application pour votre enfant, c'est vous !](#)

[Ma pause sans écrans](#)

[Exposition, flyer : 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir](#)

[Les écrans et nous !](#)

[Les écrans, un temps pour tout](#)

[Le kit pour le développement de la petite enfance](#)

[Promouvoir le sommeil des enfants d'âge scolaire](#)

[Mieux dans son corps, mieux dans sa tête, bien avec les autres !](#)

[Abracadabra, goûte-moi ça !](#)

[Photolangage. Les besoins psychosociaux de l'enfant entre 3 et 6 ans](#)

[Activité « 5 sens » pour le développement moteur des enfants de 0 à 2 ans](#)

3-6 ans

[CAPSule santé - L'éducation aux écrans](#)

[L'école des réseaux sociaux](#)

[Le jeu des connectés](#)

[Les écrans, un temps pour tout](#)

[Gérer son temps d'écran](#)

[Mon enfant et les écrans](#)

[Poster à colorier « les écrans et nous ! »](#)

[Graphogame](#)

[La course aux nombres](#)

6-8 ans

[Les écrans et nous !](#)

[Mon enfant et les écrans](#)

[Outil CAPSule - L'éducation aux écrans](#)

[J'aide mon enfant à bien gérer les écrans](#)

[Livret enseignants « Protégez la vie privée de vos élèves »](#)

[Le cartable des compétences psychosociales](#)

[Cyber appréciation \(outil québécois\)](#)

[La trousse pacifique pour la maison](#)

[L'école des réseaux sociaux](#)

[Jeu de cartes pour rester net sur internet !](#)

9-12 ans

[E-enfance](#)

[Eduscol : Ressources pour des usages responsables sur internet](#)

[Kits ateliers Internet sans crainte](#)

[Tous ensemble, prudence sur Internet ! Les ressources pour les 8 - 10 ans](#)

[L'école des réseaux sociaux](#)

[L'internet ça s'apprend... avec Vlnz et Lou sur internet](#)

Après 12 ans

[« Fanny, c'est moi »](#)

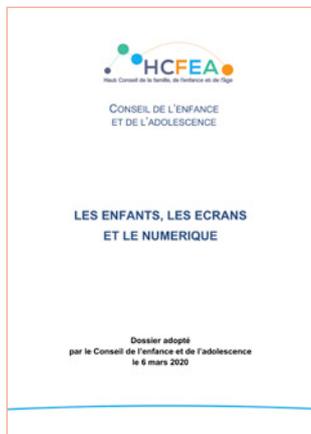
[Place2be](#)

[Médias et information, on apprend !](#)



LES GUIDES RESSOURCES

Référentiels nationaux et internationaux sur les écrans



Les enfants, les écrans et le numérique



Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans



Pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes



Repères de progressivité de la maîtrise des compétences numériques

Guides méthodologiques



Le CLEMI de l'académie de Bordeaux, en collaboration avec la direction du Conseil de la vie scolaire et des affaires juridiques du rectorat (DCVSAJ) publie le guide pratique « Gérer une situation de crise liée à une publication sur un réseau social ». Le guide est à destination des chefs d'établissement, personnels, élèves, familles et propose une démarche en 5 étapes.

Gérer une situation de crise liée à une publication sur un réseau social



Guide pour apprendre aux enfants et aux adolescents l'utilisation raisonnée et citoyenne des écrans : **La famille Tout-Ecran**

Documents donnant des exemples d'actions prometteuses



Bonnes idées et pratiques prometteuses : Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans



Ecrans - Savoirs d'intervention

Rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans.



« Le Président de la République a souhaité installer mi-janvier une Commission constituée d'experts de la société civile pour évaluer les impacts de l'exposition des enfants aux écrans, évaluer l'efficacité des actions déjà mises en œuvre, et formuler des recommandations. Elle émet 29 propositions

directrices structurées autour de six axes qui représentent autant de finalités et d'objectifs à atteindre. Ses préconisations évoluent avec l'âge de l'enfant. »

Rapport de la commission écrans



LES ACTEURS RESSOURCES NORMANDS POUR ACCOMPAGNER À L'USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS

Synthèse	Sensibilisation	Formation	Accompagnement méthodologique	Mise à disposition d'outils/ supports pédagogiques	Animation auprès des publics
AROEVEN	✓		✓		✓
CEMEA	✓		✓	✓	✓
Ligue de l'enseignement	✓		✓		✓
Mutualité Française Normandie	✓		✓	✓	✓
Promotion Santé Normandie		✓	✓	✓	
UFCV	✓		✓		✓

AROEVEN

Association d'éducation populaire complémentaire de l'enseignement public.

Les Aroeven interviennent sous formes d'activités ludiques et participatives.

AROEVEN de Rouen (Eure et Seine Maritime)

Nom / Prénom : FEREOL Félix

Fonction : Formateur

Numéro de téléphone : 06 20 68 55 89

Adresse mail : f.fereol@aroeven.fr

CEMEA

Association d'éducation populaire reconnue d'utilité publique et organisme de formation dans le domaine de l'éducation. Les CEMEA interviennent depuis plus de 10 ans, auprès des lycéens normand, sur les sujets des réseaux sociaux et de la citoyenneté en ligne.

Nom / Prénom : JAROSSAY Léo

Fonction : Animateur/formateur

Numéro de téléphone : 06 74 31 00 74

Adresse mail : leo.jarossay@cemea.asso.fr

L'AROEVEN de Caen (Orne, Manche et Calvados)

Nom/Prénom : NIOBEY Rémi

Fonction : Responsable secteur formation

Numéro de téléphone : 02 31 94 56 95

Adresse e mail : r.niobey@aroven.fr

LIGUE DE L'ENSEIGNEMENT

La Ligue de l'Enseignement œuvre dans le champ de la formation de l'accompagnement aux projets éducatifs de territoire et de l'organisation d'ACM. Depuis plusieurs années la Ligue accompagne les enfants, les acteurs éducatifs, les familles sur l'usage du Numérique, l'éducation aux médias.

Nom/ Prénom : MASSON-BLIN Guillaume

Fonction : responsable service formation

Numéro de téléphone : 0762652512

Adresse mail : formations.pet@laliguenormandie.org

MUTUALITÉ FRANÇAISE NORMANDIE

Acteur de Santé Publique, la Mutualité Française Normandie œuvre au quotidien pour favoriser l'accès aux soins et à la prévention pour tous. Notre équipe de spécialiste en prévention et promotion de la santé pilote le projet « Les écrans... et nous ! » depuis 2016 en Normandie. Afin de répondre plus spécifiquement aux enjeux de cette thématique, 2 de nos membres sont ambassadeurs de l'association 3-6-9-12.

Nom/ Prénom : Service Prévention et Promotion de la Santé

Fonction : Responsables d'activités Prévention et Promotion de la Santé

Numéro de téléphone : 02 31 94 96 96

Adresse mail : prevention@normandie.mutualite.fr

PROMOTION SANTÉ NORMANDIE

Promotion Santé Normandie a pour finalité de contribuer à l'amélioration de l'état de santé globale de la population. Composée de professionnels qualifiés, cette association normande accompagne les politiques de santé publique, exerce un rôle de soutien et d'expertise dans leurs domaines de compétence : l'éducation pour la santé, l'éducation thérapeutique du patient et plus globalement la promotion de la santé.

Membre de la fédération promotion santé, Promotion Santé Normandie appartient au principal réseau généraliste en éducation et promotion de la santé en France.

Nom/ Prénom : DESBLES Chloé

Fonction : Chargée de projets et d'ingénierie

Numéro de téléphone : 02 32 18 07 60

Adresse mail : cdesbles@promotion-sante-normandie.org

UFCV

Depuis sa création en 1907, l'UFCV s'engage au service de la vie sociale des collectivités, en déployant des actions d'animation, de loisirs, de formation, d'insertion et de soutien aux dispositifs d'engagement.

Présente dans toute la France métropolitaine, l'association s'appuie sur ses 1 300 salariés, 900 adhérents et 5 000 bénévoles et volontaires pour accompagner les personnes dans leur parcours de vie, développer le lien social et lutter contre toutes les formes d'exclusion. Au quotidien, elle porte à travers son projet une attention particulière aux personnes en situation de vulnérabilité.

Nom/ Prénom : BOUDINEAU David

Fonction : Responsable Animation Territoriale

Numéro de téléphone : 06 04 93 36 87

Adresse mail : david.boudineau@ufcv.fr



WEBOGRAPHIE



Le bon usage des écrans

Institut d'éducation médicale et de prévention



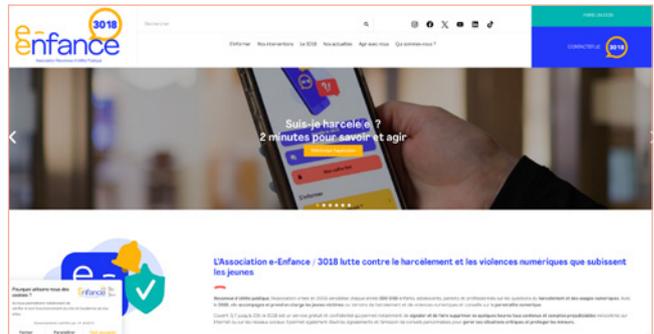
CNIL

Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés



CLEMI

Centre pour L'Education aux Médias et à l'Information



Association e-Enfance

Association Reconnue d'Utilité Publique



Education et citoyenneté numérique : ressources pédagogiques

ARCOM



Internet Sans Crainte

Programme national de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique



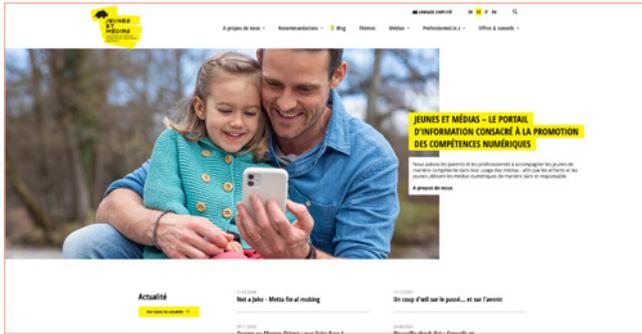
Eduscol : Ressources pour des usages responsables sur Internet

Ministère de l'Education Nationale et de la Jeunesse



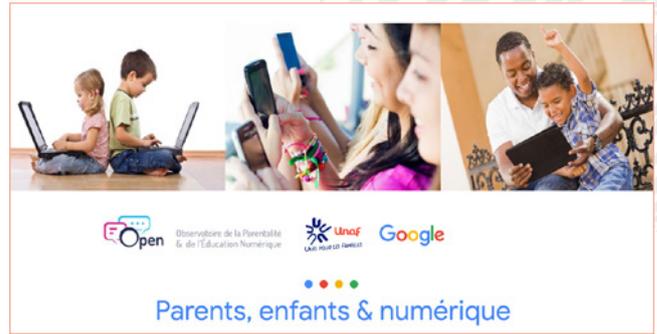
3-6-9-12+ : Pour un développement numérique durable

Association regroupant des praticiens de terrain, des chercheurs et des universitaires



Jeunes et médias

Plateforme nationale de la Confédération pour la promotion des compétences numériques



Parents, enfants & numérique

Observatoire de la Parentalité & de l'Éducation Numérique



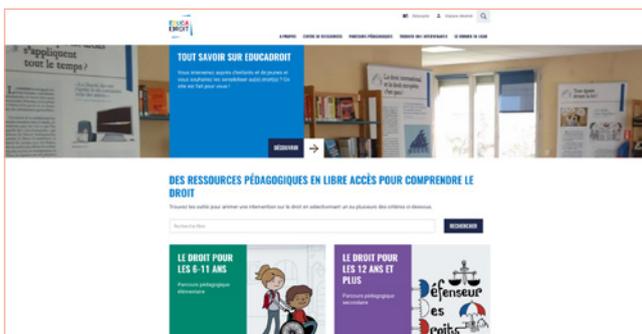
Education aux médias et au numérique

Ministère de la culture



La plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique

République Française



Educa droit

Défenseurs des droits - République Française



L'école des réseaux sociaux

Projet européen à but non lucratif



Un dispositif d'éducation aux médias et à l'information de la Région Normandie

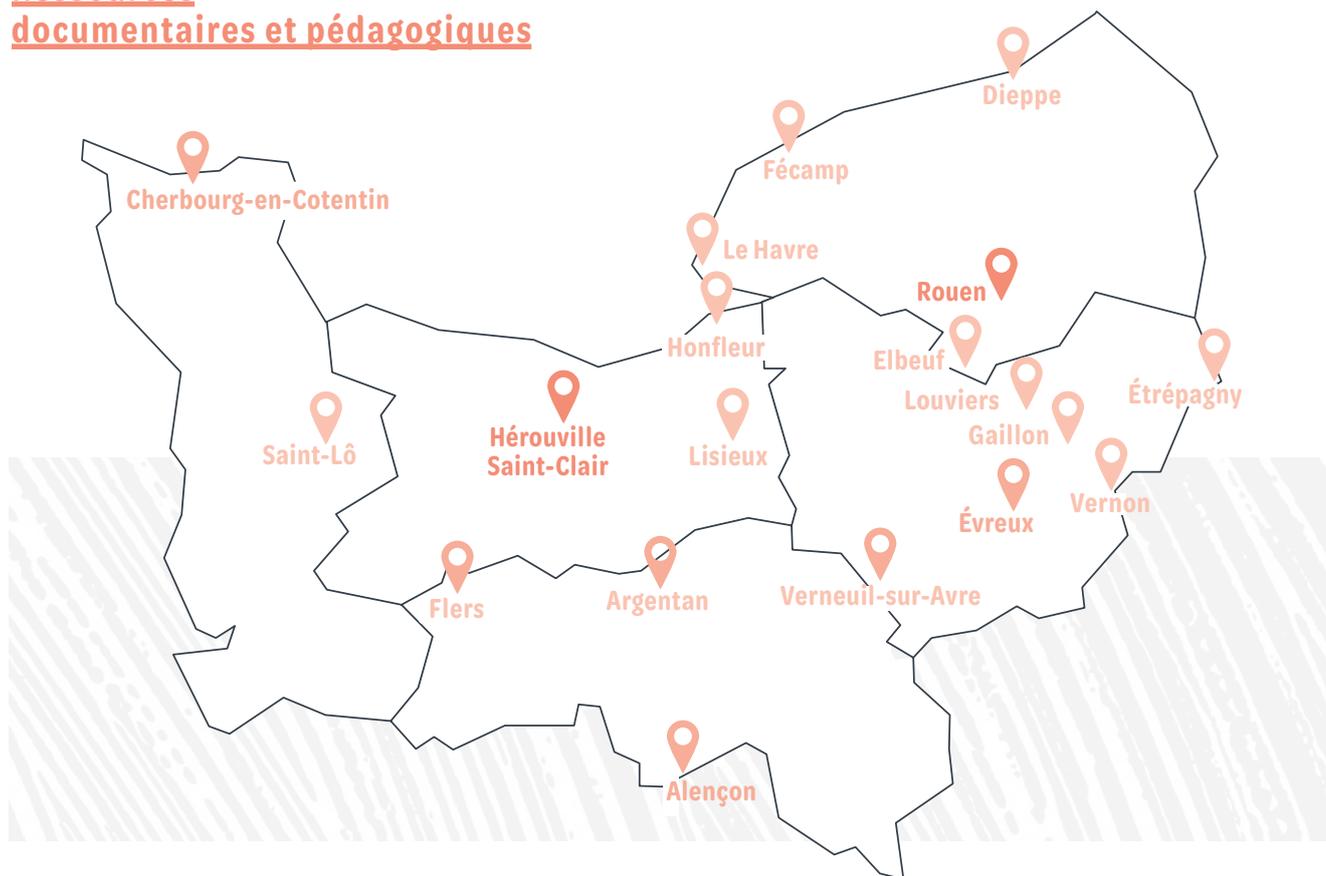
Dispositif en partenariat avec les Ceméa, Canopé Normandie, la DRAAF et l'académie de Normandie



Écrans, jeux vidéo et addictions, que dit-on ?

ARS Normandie

Ressources documentaires et pédagogiques



Centres de ressources documentaires et pédagogiques de Promotion Santé Normandie

 **Rouen**
L'Atrium
115 boulevard de l'Europe
02 32 18 07 60
doc.rouen@promotion-sante-normandie.org

 **Hérrouville Saint-Clair**
Espace Robert Schumann
3 place de l'Europe
14200 Hérrouville Saint Clair
02 32 18 07 60
doc.herouville@promotion-sante-normandie.org

Pédagothèques de Promotion Santé Normandie

 **Argentan**
Réseau Territorial de Promotion de la santé (RTPS)
Terre d'Argentan Interco
3 rue Gustave Courbet
61200 Argentan
04 88 22 71 15 ou 07 86 74 86 73

 **Cherbourg-en-Cotentin**
Espace d'activités de l'Amont Quentin - Bâtiment A
1 rue de Strasbourg
50100 Cherbourg-en-Cotentin
02 32 18 07 60

 **Évreux**
Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS)
Communauté d'Agglomération Evreux Portes de Normandie
2 place Dupont-de-l'Eure
27000 Évreux
02 32 24 87 70 ou 02 32 78 24 85

Points Relais documentaires et pédagogiques



Alençon

Atelier Santé Ville (ASV)
22 rue de Vicques
61000 Alençon
02 33 80 87 36



Dieppe

Atelier Santé Ville (ASV)
2 rue Irénée Bourgois
76200 Dieppe
02 35 82 05 30



Elbeuf

Atelier santé ville (ASV) du territoire elbeuvien
72 rue Guynemer
76500 Elbeuf
02 35 81 06 97



Fécamp

Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS)
Centre Social Maison du Port - EAJ
Fécamp Caux Littoral et Côte d'Albâtre
10 place du Général Leclerc
76400 Fécamp
02 76 23 20 12



Flers

Atelier Santé Ville (ASV)
Pôle Services
35 rue Saint Sauveur
61100 Flers
02 33 98 19 61



Étrépagne / Gisors

Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS)
Communauté de communes du Vexin normand
3 rue maison de Vatimesnil
27150 Étrépagne
07 87 23 74 58 / 02 32 27 89 50



Honfleur

Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS)
Pays de Honfleur - Beuzeville - Coeur Côte Fleurie
RD62, 14113 Criqueboeuf
14601 Honfleur
02 31 89 85 31



Le Havre

Atelier Santé Ville (ASV)
Le Havre Seine Métropole
02 35 22 24 02



Lisieux

Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS)
Centre Hospitalier Robert Bisson
rue Roger Aini
14100 Lisieux
02 31 61 34 71



Louviers & Gaillon

Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS)
de l'Agglo Seine-Eure
Service Politiques Publiques de Santé
Direction des Cohésions Territoriales
1 place Ernest Thorel
27405 Louviers
02 32 50 85 73 / 02 32 63 63 15



Verneuil-Sur-Avre

Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS)
Interco Normandie Sud Eure
84 rue du canon
27130 Verneuil-d'Avre-et-d'Iton
02 32 24 63 55 / 06 88 81 56 95



Saint-Lô

Atelier Santé Ville (ASV)
Relais Info'santé
7 rue Jean Dubois
50000 Saint-Lô
02 33 77 60 71 / 06 07 74 41 55



Vernon

Contrat Local de Santé (CLS) Seine Normandie
Agglomération
93 rue Carnot
27200 Vernon
02 32 64 79 81

ANNEXES

ANNEXE I CONSTRUCTION D'UNE FICHE ACTION

Qu'est-ce qu'une fiche action ?

La fiche action est un document de présentation de votre projet. Elle regroupe l'ensemble des informations nécessaires à vos différents partenaires et notamment vos financeurs. Ce document est un support important qu'il ne faut pas négliger. Il vous permet de clarifier votre action auprès des personnes extérieures au projet, mais également au sein même de l'équipe qui portera cette initiative.

Intitulé de l'action

C'est le titre proprement dit de l'action. Choisissez un nom simple et explicite. De cette manière, les personnes qui liront votre projet sauront immédiatement de quoi il s'agit.

Justification de l'action

Votre projet et les actions qui seront mises en place sont justifiés par un contexte ou une problématique particulière. Il est important de le mettre en avant pour en montrer l'utilité. Il est important de pouvoir étayer au maximum votre exposé en donnant, par exemple, des chiffres précis.

Objectif général

Il définit le but à atteindre en fin d'action. Il se formalise par un verbe traduisant le résultat à atteindre par les personnes bénéficiaires de ce projet.

Objectif spécifique

La réalisation des objectifs spécifique vise à atteindre l'objectif principal.

Objectif opérationnel

Les objectifs opérationnels regroupent l'ensemble des buts à atteindre aux différentes étapes de votre projet. Chaque objectif doit être pertinent, réalisable, être défini dans le temps, être délimité à une population donnée, être mesurable et quantifiable.

Public concerné

Vous décrivez ici les personnes et ou groupes de personnes auprès de qui vous allez réaliser votre action.

Niveau géographique

Il s'agit ici de décrire le territoire sur lequel va se dérouler l'action.

Modalités de mise en œuvre - plan d'action

Elles décrivent les actions qui seront mises en œuvre pour le projet (modalités / outils / méthodes) en réponse aux objectifs opérationnels. Il est important de préciser le ou les intervenants envisagés sur chaque action et/ou leur champ de compétence. Cette présentation intégrera le calendrier de l'action. Celui-ci doit préciser la période de préparation et d'évaluation. Prévoir un récapitulatif sous forme de tableau.

Porteur du projet

Il désigne la structure porteuse du projet. Il est important de préciser la personne plus spécifiquement en charge de cette action, ainsi que sa fonction au sein de l'établissement.

Partenaires

Cette partie rassemble l'ensemble des partenaires acquis ou potentiel dans la réalisation du projet. Ils désignent aussi bien les financeurs de l'action que les structures apportant une aide logistique.

Évaluation

Il faut ici présenter la méthodologie et les outils d'évaluation prévus à chaque phase du projet (supports utilisés, modalités de mise en place, exploitation). L'évaluation des actions est un élément important du projet. Elle permet de valider ce qui a été fait et ou d'en réajuster certains points si celui-ci est destiné à se renouveler, voire à devenir pérenne.

L'évaluation réinterroge les objectifs (qu'est-ce que je veux et peux mesurer?). Pour chaque type d'action il est nécessaire de définir des indicateurs de processus, d'activité et de résultats :

- › **Indicateurs de processus** : ils décrivent les éléments du projet et de son déroulement (activités, acteurs, structures, moyens et ressources utilisées, méthodes employées...). Ils permettent de s'interroger : les activités prévues ont-elles été toutes réalisées? Les moyens ont-ils été tous utilisés?
- › **Indicateurs d'activité** : ils expriment par des données souvent chiffrées la quantité de la production d'une action réalisée (nombre de bénéficiaires, de réunions...).
- › **Indicateurs de résultats** : ils permettent de répondre à certaines interrogations et notamment l'atteinte des objectifs : qu'est-ce qui a changé? Quelles appropriations des connaissances ont été observées? Y a-t-il un impact? Les données collectées sont le plus souvent qualitatives.

Pour mesurer l'efficacité d'une action, on peut s'intéresser à ses résultats, à son impact (effets attendus ou non), à son rendement et à sa cohérence (adéquation entre le programme, ses objectifs, les moyens mis en œuvre et les résultats) et à sa pertinence (adéquation entre l'action et les déterminants du comportement de la population visée). Les critères d'efficacité sont prévus en fonction de l'objectif à évaluer et doivent tenir compte du temps nécessaire à une modification de comportement.

L'évaluation nécessite l'utilisation d'outils indispensables à sa mise en œuvre : questionnaire, tableaux de bord, grilles de suivi ou d'observation, recueils, bilan et document de synthèse...

ANNEXE II

CRITÈRES DE QUALITÉ ESSENTIELS DES OUTILS D'INTERVENTION

À partir du tableau ci-dessous³, vérifiez chacun des critères pour vous assurer de la qualité de l'outil examiné.

1. QUALITÉ DU CONTENU

- › Les sources utilisées sont identifiées
- › Les informations sont d'actualité
- › L'outil ne fait pas la promotion d'un produit ou d'une marque
- › Le contenu est objectif et nuancé
- › Le contenu est acceptable au regard de l'éthique
- › Le contenu est pertinent par rapport au thème
- › Le contenu est pertinent par rapport aux objectifs annoncés

2. QUALITÉ PÉDAGOGIQUE

Construction pédagogique

- › Les objectifs sont annoncés
- › L'émetteur du discours est facilement identifiable
- › Le point de vue du destinataire est pris en compte
- › L'outil évite la mise en échec des destinataires

Implication du destinataire

- › Le niveau de difficulté est adapté au destinataire
- › Le destinataire est interpellé, rendu actif, mis en action
- › Les connaissances et représentations préexistantes des destinataires sont prises en compte

Implication collective du destinataire

- › L'outil propose des activités qui suscitent des interactions entre participants
- › Les sentiments suscités par l'outil (crainte, malaise...) ne produisent pas d'effet négatif

Ressorts utilisés par le concepteur de l'outil

- › Les ressorts utilisés par le concepteur de l'outil sont tous en accord avec les valeurs de la promotion de la santé
- › Ces ressorts ne nuisent pas à l'implication des participants

3. QUALITÉ DU SUPPORT

- › Le support choisi est pertinent par rapport au destinataire
- › Le support choisi est pertinent par rapport au sujet traité
- › Le support choisi est pertinent par rapport aux objectifs annoncés
- › Les consignes, règles, modalités d'utilisation sont claires
- › Il y a un guide d'utilisation
- › S'il n'y a pas de guide, l'outil peut être utilisé sans difficulté

Pour le guide d'utilisation

- › Le guide inclut la ou les méthodes pédagogiques

Pour les cédéroms

- › La navigation est aisée
- › L'interactivité est réelle

4. QUALITÉ DE LA CONCEPTION

- › La conception de l'outil s'appuie sur une analyse des besoins des destinataires
- › La conception de l'outil s'appuie sur une analyse de la littérature

5. APPRÉCIATION D'ENSEMBLE

- › Il y a adéquation de l'outil avec les objectifs énoncés / la raison d'être / les destinataires
- › L'utilisation de l'outil est possible dans les conditions prévues par le concepteur

³ Source : Référentiel de bonnes pratiques. Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité. Synthèse des recommandations - Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes)

Pour un accompagnement À L'USAGE DES ÉCRANS

Référentiel

à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire



Promotion
Santé
Normandie

